



La fédération attache actuellement de plus en plus d’importance aux jeunes. L’audit réalisé en 2009 par A. DUMAS, très complet, est signifiant à ce sujet.

Les dernières dispositions concernant le concept global et transversal du cursus jeunes sont prometteuses.

Il importait avant tout de susciter l’intérêt, de partager le plaisir de découvrir, de s’ouvrir à ce qui nous entoure, à l’Europe. A comprendre.

<Devenir partie prenante>.

Le rôle de la technique est de permettre ces démarches en sécurité. Mais < la technique pour la technique> comme seule motivation suffit-elle ?

Le moniteur est en quelque sorte le canal à travers duquel le futur plongeur passe pour se découvrir et pouvoir accéder à un monde superbe.

Le comportement et les rôles du moniteur sont primordiaux. C’est à lui que revient l’honneur de donner vie et couleurs au monde aquatique.

La plongée < émerge en quelque sorte> et reprend possession du monde de la surface. Les transversalités avec d’autres activités sont alors possibles.

C’est un renouveau. Nous voici <débarrassés> de la profondeur <unique objet de…> et les prochains temps seront riches en aventures humaines.

L’ORIENTATION de sport d’élite repend elle aussi une place plus humaine : **centrale.** Elle contribue à **apprendre à** **< Se mouvoir éveillé.>**

Lequel d’entre nous n’a pas suivi au début <son moniteur> dans des eaux froides et peu claires (je suis un plongeur de l’intérieur) se demandant ce qu’il faisait dans cette galère !

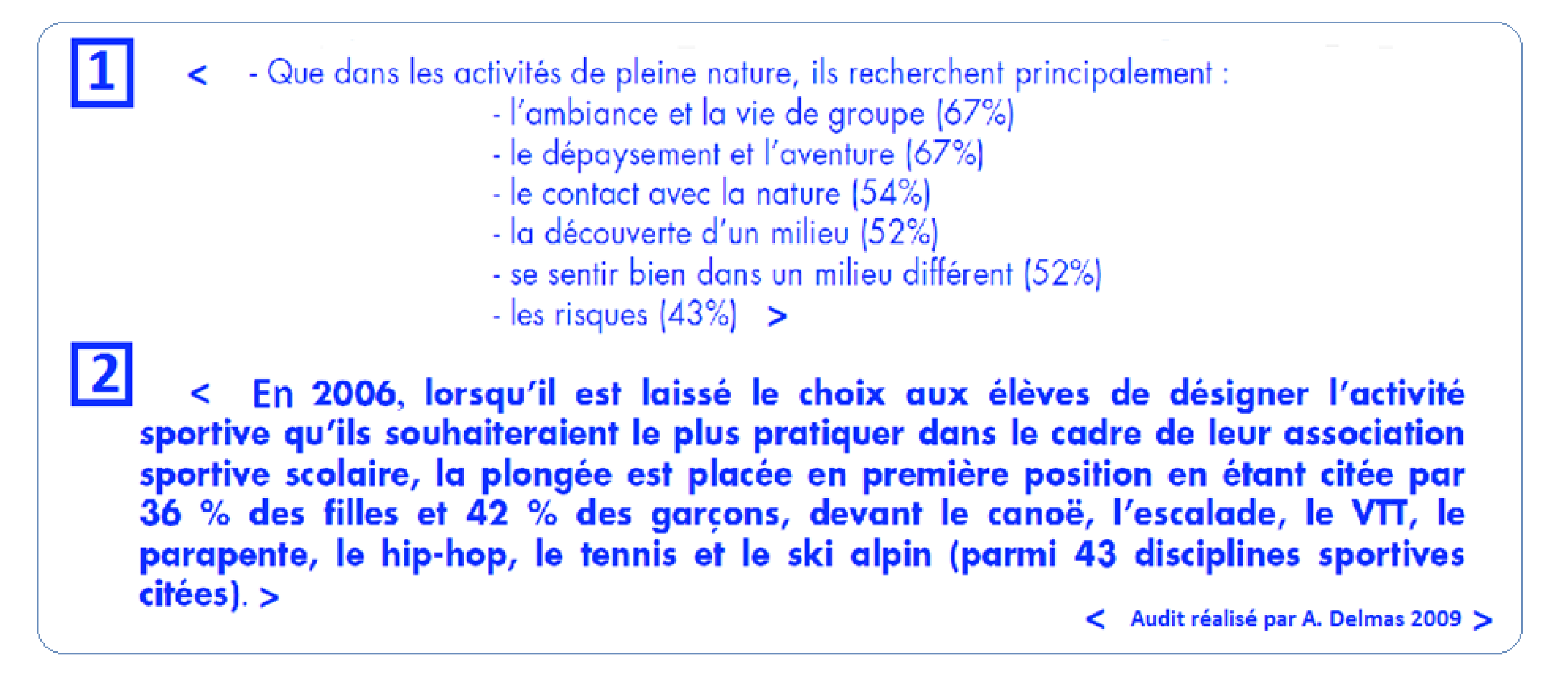
Je salue vivement ces ouvertures. Et essayes d’apporter ma part au nouvel édifice. Marc FISCHER

A. Le profil du public <jeunes.>

Les motivations des jeunes

12 - 17 ans

Voici les données résultant d'une enquète menée en 2006 auprès des jeunes scolarisés:



1 < - Que dans les activités de pleine nature, ils recherchent principalement :

- l'ambiance et la vie de groupe (67%)
- le dépaysement et l'aventure (67%)
- le contact avec la nature (54%)
- la découverte d'un milieu (52%)
- se sentir bien dans un milieu différent (52%)
- les risques (43%) >

2 < **En 2006, lorsqu'il est laissé le choix aux élèves de désigner l'activité sportive qu'ils souhaiteraient le plus pratiquer dans le cadre de leur association sportive scolaire, la plongée est placée en première position en étant citée par 36 % des filles et 42 % des garçons, devant le canoë, l'escalade, le VTT, le parapente, le hip-hop, le tennis et le ski alpin (parmi 43 disciplines sportives citées).** >

< **Audit réalisé par A. Delmas 2009** >

Parmi les raisons les moins souvent exprimées se trouvent : l'envie de se surpasser (27 %), la recherche de sensations fortes (20 %), la compétition (13 %)

Les Critiques:

< Si l'on s'intéresse aux critiques formulées à l'encontre des pratiques organisées en structure, apparaissent : la prévalence de l'esprit de compétition sur le loisir sportif, le manque de convivialité et d'aspect ludique, la prédominance d'un système autoritaire et directif, les contraintes administratives et les horaires, l'obligation de pratiquer dans des environnements normés, l'obligation de se former pour pratiquer, le coût global des pratiques en clubs.

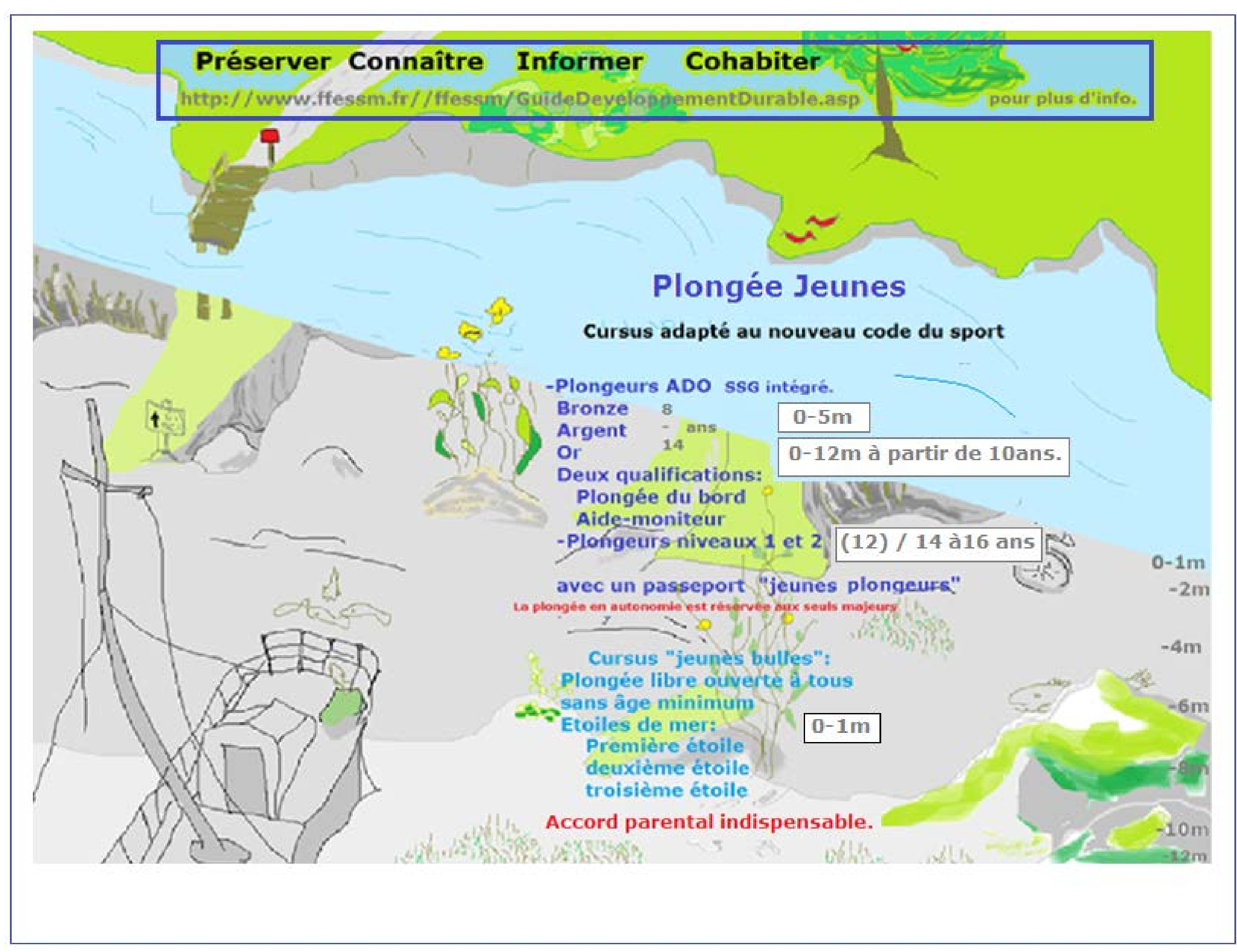
Chez les plus jeunes, les mêmes aspirations sont exprimées avec, chez les ados, une véritable quête des notions de liberté et d'évasion, et des tendances privilégiant l'imprévu, l'originalité, l'amusement, l'innovation ou le changement, mais également la fusion avec des espaces vierges ou détournés de leur usage, qu'ils soient naturels ou urbains. A cet effet, l'essor du snowboard, du skateboard ou du BMX sont assez indicatifs car ces activités sont considérées par les jeunes pratiquants comme des activités physiques ludiques, fun, indépendantes, associées à la musique et peu compétitives. >

toujours d'après le même audit.

La FFESSM tient compte de tous ces facteurs. C'est elle qui a mandaté A. Delmas de cet audit. Elle a en conséquence modifié les dispositions antérieures et organisé de nouveaux cursus répondant mieux aux demandes des jeunes et qui sont en accord avec le nouveau code du sport.

Les activités périphériques en scaphandre comme la plongée souterraine, l'orientation sur parcours balisés et l'archéologie sont exclues de certaines contraintes propres à la plongée.

B. FFESSM : Les cursus jeunes.



C. La Commission Nationale d'Orientation SUBAQUATIQUE et le Jeunes



Dans son introduction à l'activité ORIENTATION notre commission définit clairement son champs d'action et le rôle central qui peut être le sien .Il s'inscrit dans le droit fil des actions entreprises par la FFESSM.C'est pour nous un défit à relever.

L'ORIENTATION TECHNIQUE

Dans l'enseignement de la plongée, dans les épreuves des brevets de moniteurs, la pratique de l'orientation doit correspondre à un besoin aussi naturel que la nage. Celui qui désire plonger doit savoir nager, celui qui désire progresser dans le milieu subaquatique doit apprendre à s'orienter. L'orientation en plongée technique, c'est l'utilisation du compas pour guider la palanquée, en archéologie et en plongée souterraine pour effectuer des relevés topographiques, en chasse sous-marine pour repérer les lieux de chasse et en plongée d'exploration pour retrouver les épaves, etc... Elle est le fruit d'un développement de l'observation et d'un entrainement à une technique qui sollicite constamment l'intelligence, l'intuition, le raisonnement logique. Elle a quelque chose à offrir à tous les plongeurs. En dehors des stages d'initiation à l'orientation sportive, peu de clubs de plongée ont un cours sur l'orientation dans le programme d'école. C'est une technique peu diffusée où tous les outils pédagogiques sont à inventer par les moniteurs qui désirent l'enseigner

L'ORIENTATION LOISIR

Sous sa forme "loisir", c'est une activité qui peut être pratiquée par les plongeurs de tous âges, comme dérivatif, dans le cadre d'une sortie en milieu naturel. C'est aussi une activité de pleine nature par l'accès à des plans d'eau variés et par la découverte de milieux différents, à l'aide de parcours balisés mettant en valeur des sites remarquables (grottes, hauts-fonds, faune, flore, épaves, etc...) L'orientation vous assure, carte et compas en main, de belles balades dans le temps toujours trop court d'une plongée. Dans le cadre du "LOISIR SPORTIF POUR TOUS", elle a l'avantage de pouvoir être pratiquée très longtemps sans lassitude, car la recherche de la perfection en technique, vitesse et précision est illimitée. C'est par la pratique des parcours sous-marins que cet apprentissage des parcours d'orientation peut se réaliser sans la contrainte d'un entrainement rigoureux. D'autres atouts sont à leur actif par exemple il est possible de plonger toute la journée sans les problèmes de plongées successives, de palier ou de mal de mer. Elle se pratique aussi en famille ; il n'est pas rare de rencontrer le père et les enfants en plongée sur le parcours et la mère sur le rivage, jumelles et chronomètre en main, contrôlant les exploits de la famille. Il ne faut pas négliger l'utilisation des parcours permanents qui sont un intermédiaire idéal entre la piscine, la plongée au large et les vacances. Par ailleurs, l'utilisation du matériel de plongée est maximal puisqu'on le sollicite toute l'année, ce qui permet de le rentabiliser davantage. Cette pratique de plongée reste encore un domaine privilégié où tous les pratiquants se connaissent bien et où il reste encore beaucoup de choses à découvrir.

FFESSM Site de la commission d'Orientation - Introduction - 2011



Base de donnée fédérale :



Ce site présente un fichier illustré de la faune et de la flore marines et dulcicoles de France métropolitaine et d'outre-mer.

Il concerne les espèces qui peuvent être observées par des plongeurs.
La plus grande attention est portée à la qualité des informations et des illustrations fournies.



J'ai huit ans (ou plus).Avec mes copains nous aimerions découvrir et nous initier à l'orientation loisir. Il parait que c'est fun…

Les possibilités sont nombreuses. J'ai essayé de faire le tour de la question, il n'est que partiel : de la réalisation des équipements à l'élaboration de concepts, et finalement à leur mise en pratique. Ce sont beaucoup de paramètres qui sont rarement tous réunis. Il faut adapter en fonction des possibles, fractionner et sortir des propositions qui suivent   le **< réalisable momentané>** et savoir **innover.**

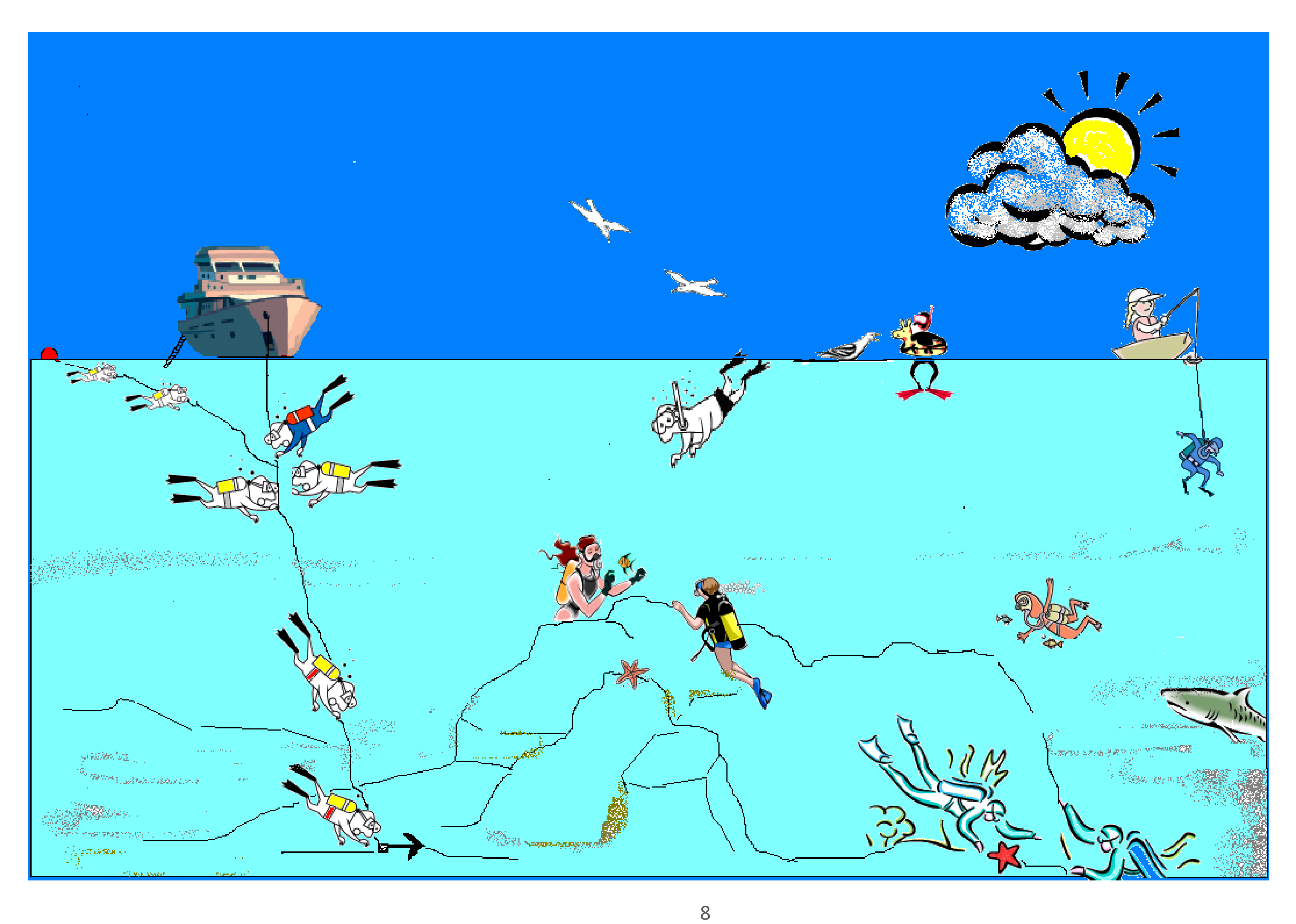
La **sécurité** étant le **critère n° 1**.
Le plaisir : la motivation principale.

Mais il faut aussi un doigt de…. **mise en compétition entre jeunes : c'est un attrait puissant.** Nous savons faire et **vous proposons quelques solutions.**

D. Le cadre et les conditions dans lesquels nous évoluons.

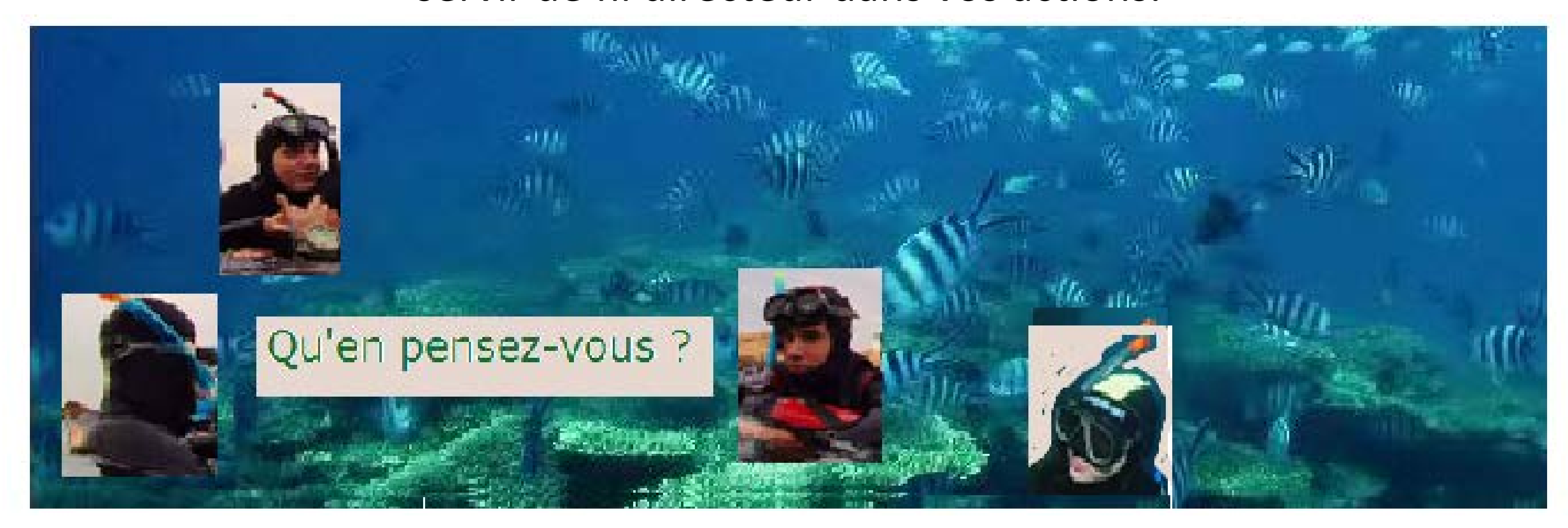
Eau douce / eau salée / piscine.



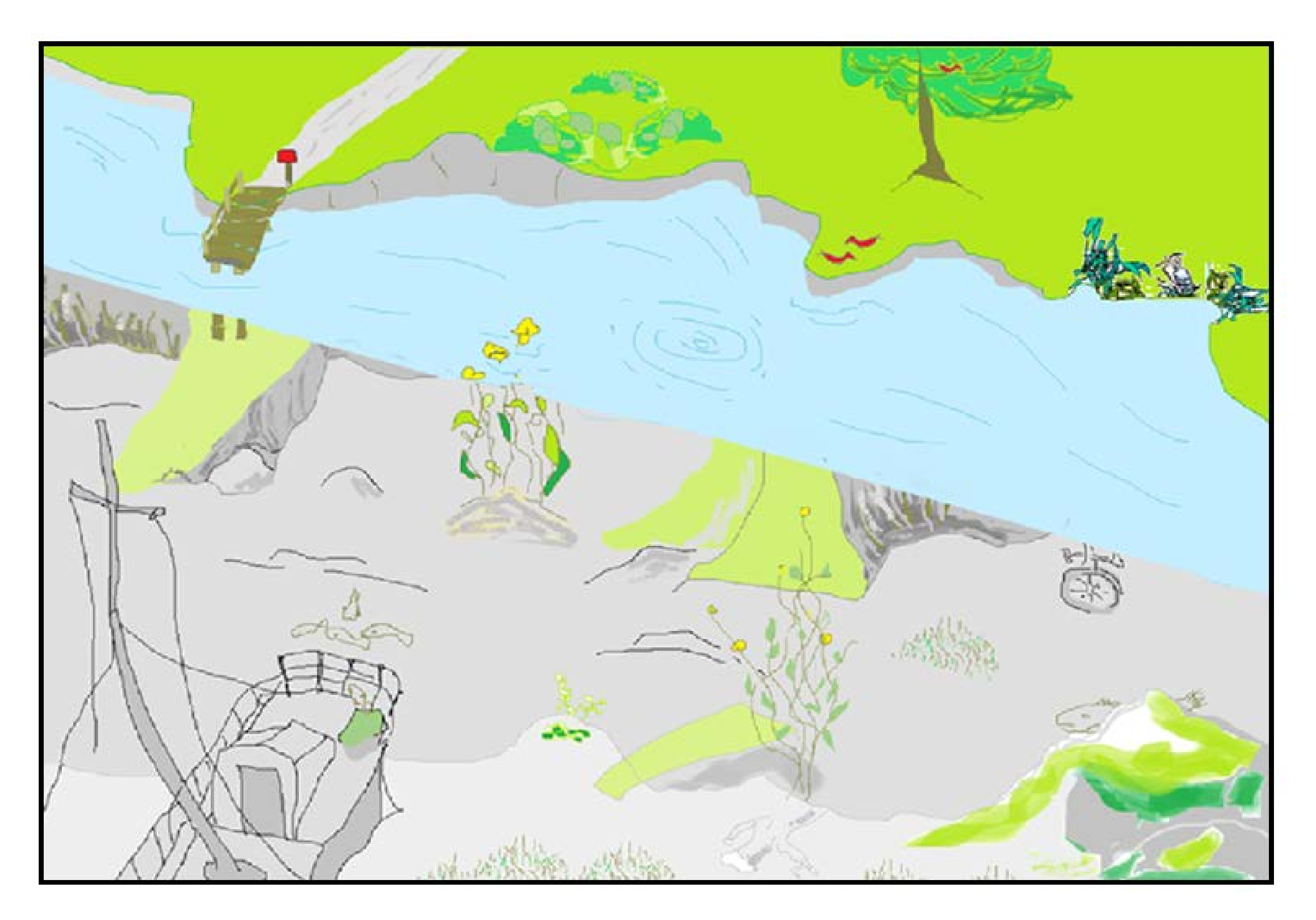


La transversalité commence à jouer, mais les moyens et leur mise en œuvre restent assez flous parfois.Exemples : en rando une planche de nage améliorée comme point d'appui et de sécurité, support de fiches d'info ,d'écritoire,de point de ralliement ? Et pourquoi pas un fond transparent? Ou une bouée de surface attachée au corps ?... L'usage d'un compas pour se situer, se diriger…transmettre des routes et dresser un plan**. « L'adopter dès le début… c'est l'intégrer aux plongées futures. »** Nous avons développé des moyens de sécurité,un savoir-faire dans la réalisation d'équipements simples.

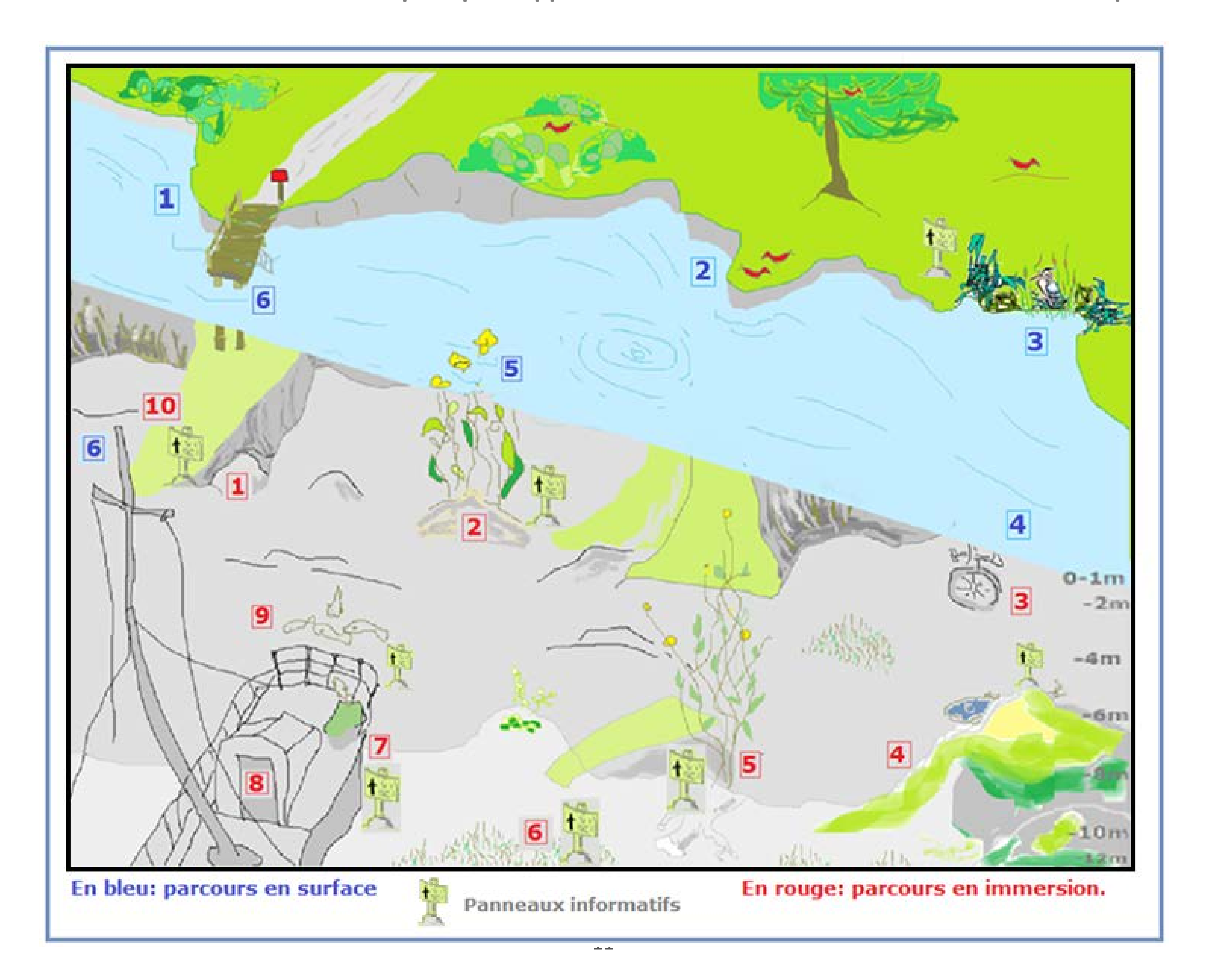
Nous proposons des initiations lors de nos inter-clubs, pouvons organiser des journées d'information/initiation et sommes prêts à répondre à vos demandes en nous déplacant.Savoir et pouvoir s'orienter permet de jeter un regard « actif » sur votre entourage et peut vous servir de fil directeur dans vos actions.



Terrain de jeu, facilement transformable **en parcours de découverte**.



L'accès des sites est souvent soumis à une demande d'autorisation préalable auprès des propriétaires !


1
2
3
4
5
6
10
6
1
2
3
4
5
6
7
8
9
0-1m
-2m
-4m
-6m
-10m
En bleu: parcours en surface
Panneaux informatifs
En rouge: parcours en immersion.



Dans les < eaux intérieures>, terrain de jeu de ceux qui n'ont pas la chance d'être en bord de mer, la visibilité varie au cours des saisons et se réduit singulièrement en été. L'usage d'un compas et savoir évaluer une distance nagée prend ici tout son sens.

Dès 2006 puis en2007, la fédération à travers sa commission d'apnée commence à réfléchir et mis en place le <Point rand'eau> , un <Pass-Rando> , un cursus de guide de randonnée, un cursus de formation randonneur et une attestation de randonneur pour leur permettre d'évoluer en autonomie. La randonnée subaquatique s'installe dans un concept global et transversal.
Véritable carrefour des différentes disciplines de la fédération.

Quelle est la place de l'ORIENTATION ?

Deux situations à titre d'exemples





Où se situent les passages ?

Comme Facteur de survie?

Un plan et un compas, utiles… ?

L'apnée, la biologie, la photo, la rando, les activités sportives de découverte…, celles à venir, sont les multiples facettes d'un monde aquatique devenu global et dans lequel nous évoluons. La plongée, en précurseur, nous a ouvert toutes ces portes, a entraîné un formidable chamboulement dans nos comportements et nos habitudes. Nous nous promenons dans cette nouvelle constellation et l'appréhendons avec un regard nouveau. Tous, et plus particulièrement les jeunes, voudrons s'y intégrer. Ces derniers, en devenir, se structurent, se passionnent, changent…

La technique un jour, une rose le lendemain. Ils le font avec le sérieux qui est leur apanage, **les exigences qui sont les leurs.**

Constat: < Les acteurs de la plongée en scaphandre ont complètement intégré la complémentarité avec les commissions biologie et environnement ou audiovisuelle qui utilisent le scaphandre comme support principal, et ils commencent à sentir l'intérêt des pratiques de loisir en apnée (de type rando). Par contre, ils ont encore du mal à identifier tout ce que les pratiques compétitives pourraient leur apporter en permettant d'améliorer l'attractivité des produits spécifiques aux jeunes >

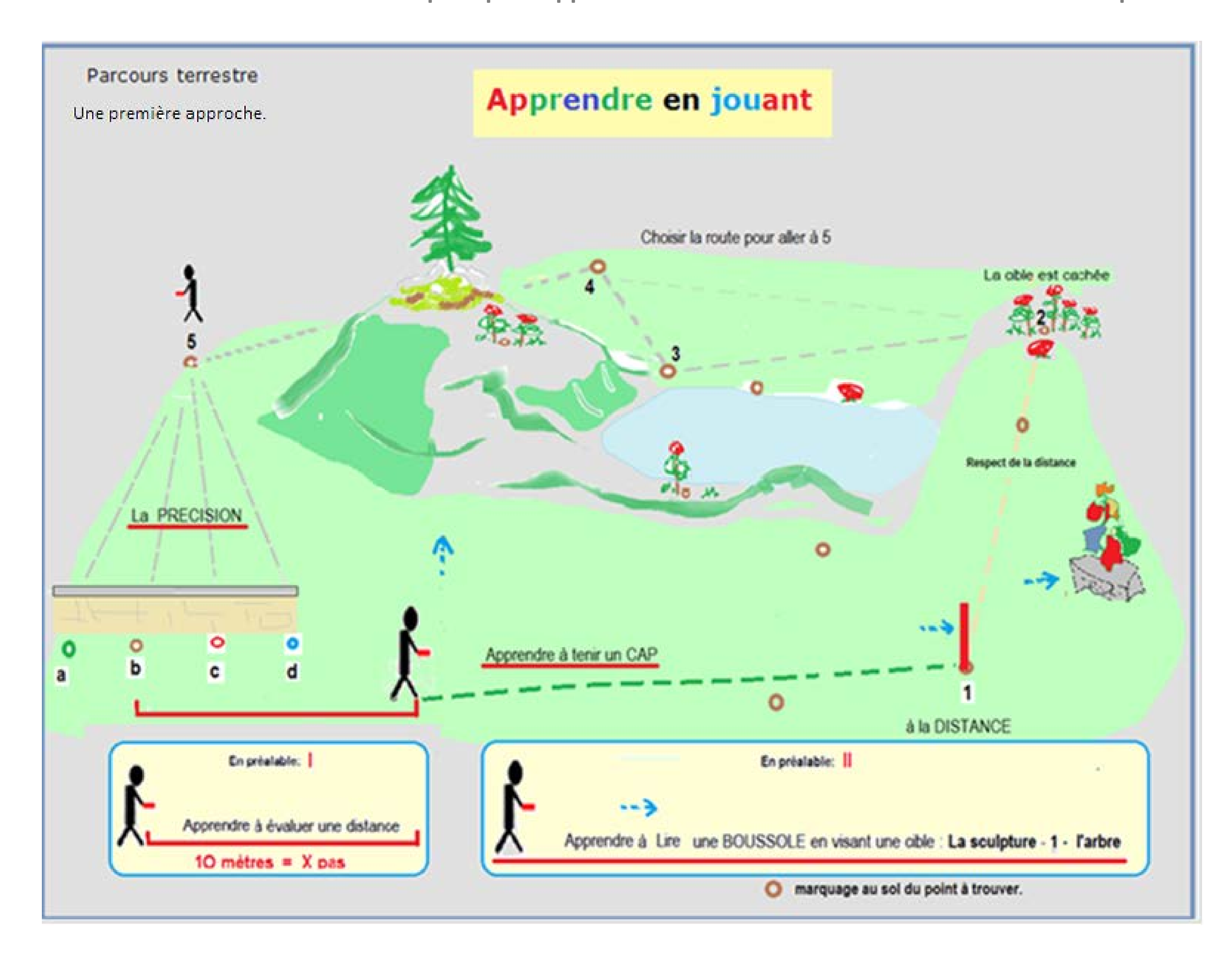
Pouvoir répondre à leurs attentes de façon satisfaisante n'est pas aisé et néanmoins vital pour notre fédération.
L'**orientation**, partie inhérente de la plongée, au point qu'elle était pendant longtemps assimilée à la plongée,
Émerge et se positionne comme **centrale.**

L'ORIENTATION n'est pas seulement une technique, mais possède des vertus < organisationnelles> et <pédagogiques>, qui la caractérise et lui sont propres. **Elle est Omniprésente** dès qu'il y a mouvement.

S'orienter c'est **aussi observer** et **comprendre**, se replacer dans un environnement.

Guide d'action elle permet de <mieux bouger>, donne< sens > et répond bien aux besoins de l'adolescent et du jeune adulte. Elle nécessite un vécu pour être bien assimilée.

Dans cette optique, et principalement dans le créneau des 8 – 14 ans et du < trou noir avant l'indépendance que permet seule la majorité à 18 ans> il est bon de rappeler que l'utilisation d'un parcours sécurisé et balisé vous permet de sortir des contraintes strictes de la plongée. Et permet de donner aux plus jeunes un sentiment d'autonomie, aux derniers d'imaginer et de mettre en pratique des activités ludiques et de perfectionnement.


Parcours terrestre
Une première approche.
Apprendre en jouant
Choisir la route pour aller à 5
La cible est cachée
5
4
3
2
Respect de la distance
La PRECISION
a
b
c
d
Apprendre à tenir un CAP
1
à la DISTANCE
En préalable: I
Apprendre à évaluer une distance
10 mètres = X pas
En préalable: II
Apprendre à Lire une BOUSSOLE en visant une cible : La sculpture - 1 - l'arbre
marquage au sol du point à trouver.

INITIATION à l'utilisation de la boussole

Fiche individuelle

Nom:..........................Prénom.......................... Type de planchette:..

club:..........................Date.............................. Lieu:.. se munir d'un crayon

1

Evaluer la distance :

10 mètres =…….pas

Départ – **1 : 30 M =…… pas**

2

Lire une boussole :	
arbre	…°
sculpture	…°
Jalon 1	…°

3

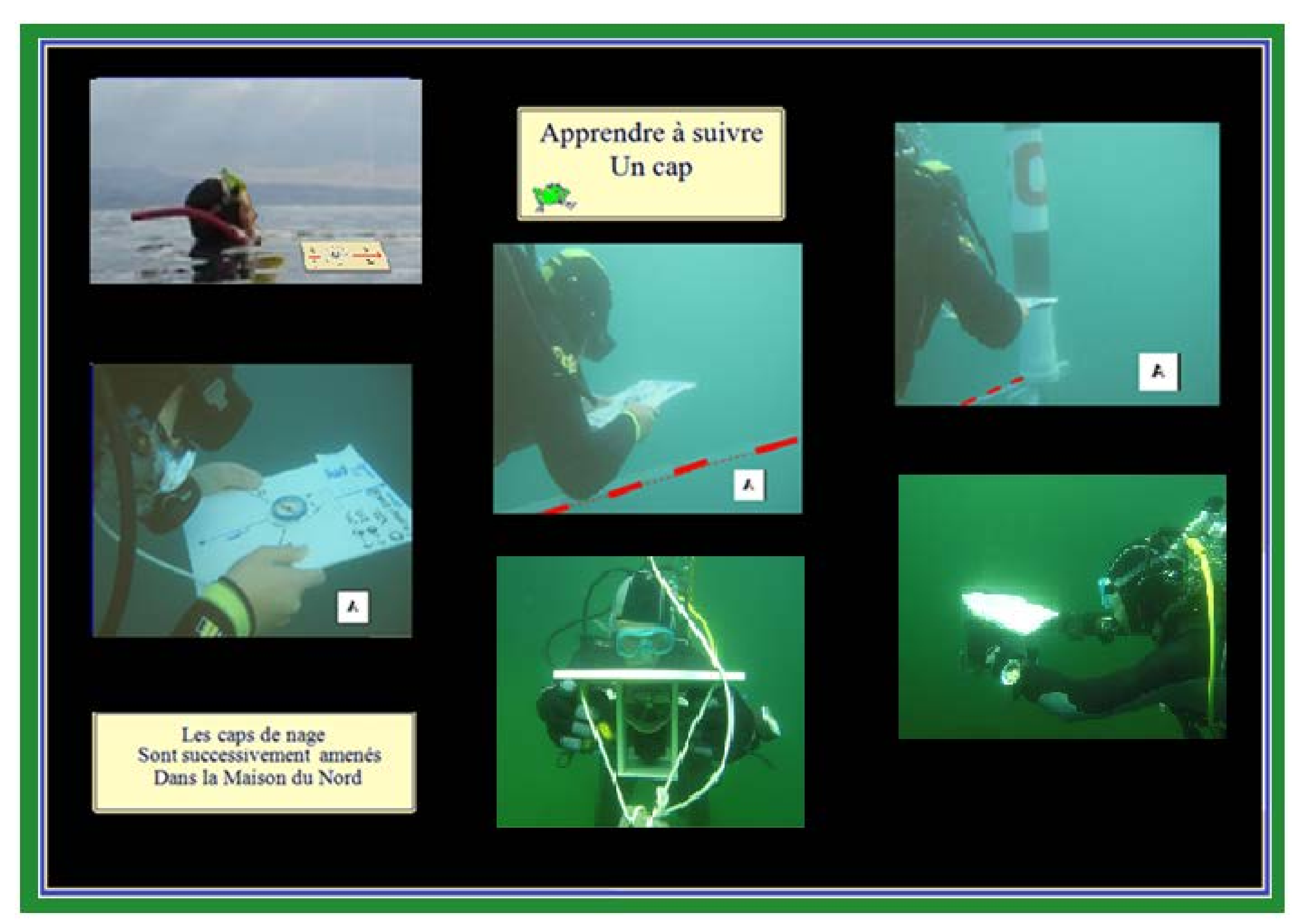
	cap	m	Pas :2m=3pas
Départ – 1	.90°	30	
1-2	.10°	25	
2- 3 2-4	225° 270°	40 52	
3-4	348°	15	
4-5	.70°	42	

Je choisis d'aller en : a b ⓒ d

4

La précision				
			précision	
5 34m	a	350°		
5 34m	b	355°		
5 34m	c	..0°	en 1er	
5 34m	d	..5°		

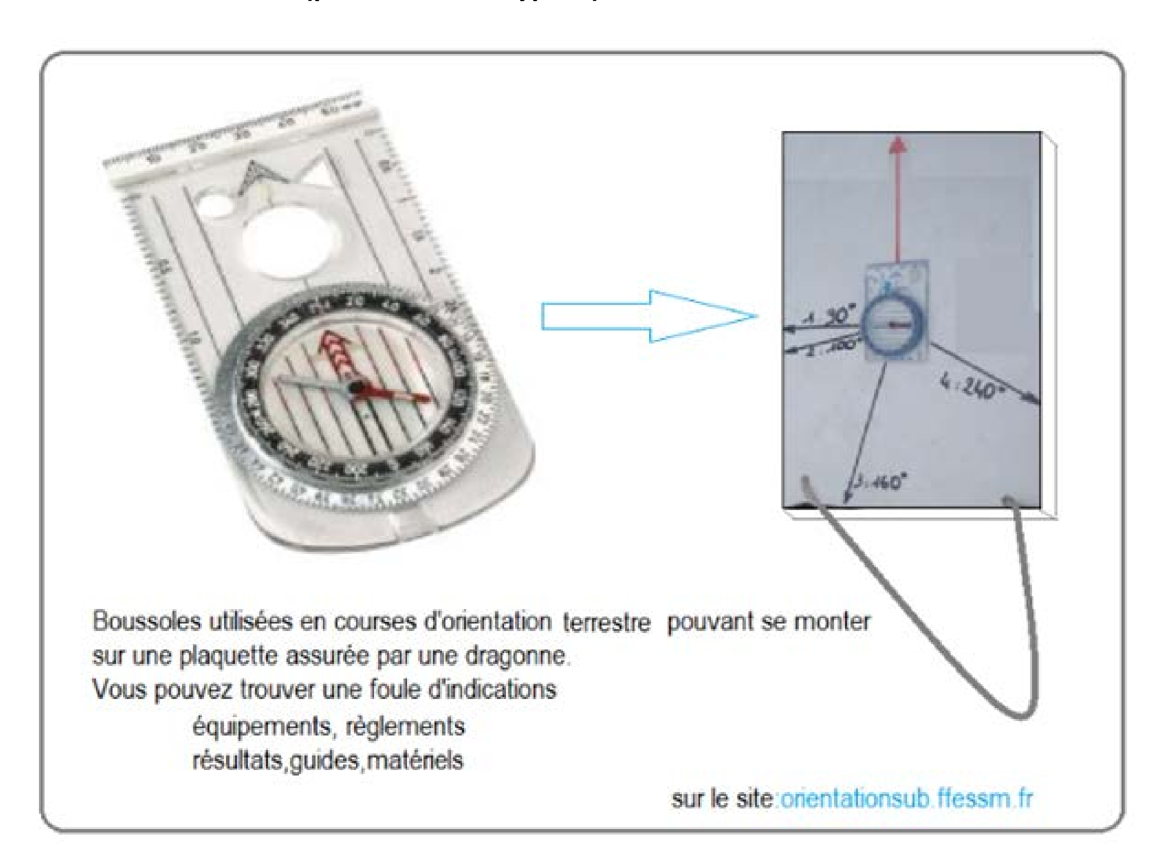
Il faut adapter le parcours en fonction du terrain, des moyens, de l'âge, du vécu.


Apprendre à suivre
Un cap
Les caps de nage
Sont successivement amenés
Dans la Maison du Nord

Les limites, en 2011, étant tracées : quelles sont les apports et les possibilités offertes par l'orientation.

E. Les instruments

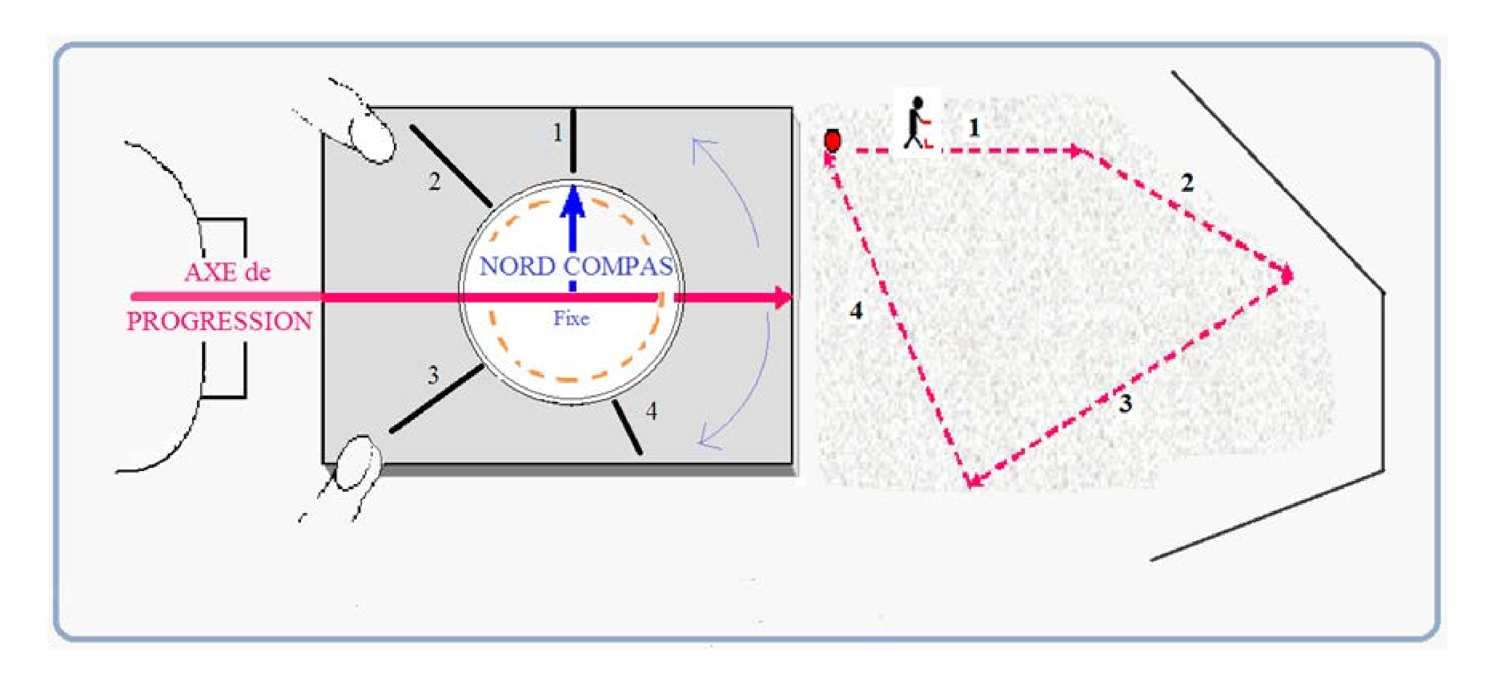
Utilisation de la BOUSSOLE (planchette du type A)



Les planchettes d'orientation du type B1 et B2 (munies de compas) sont également utilisables.

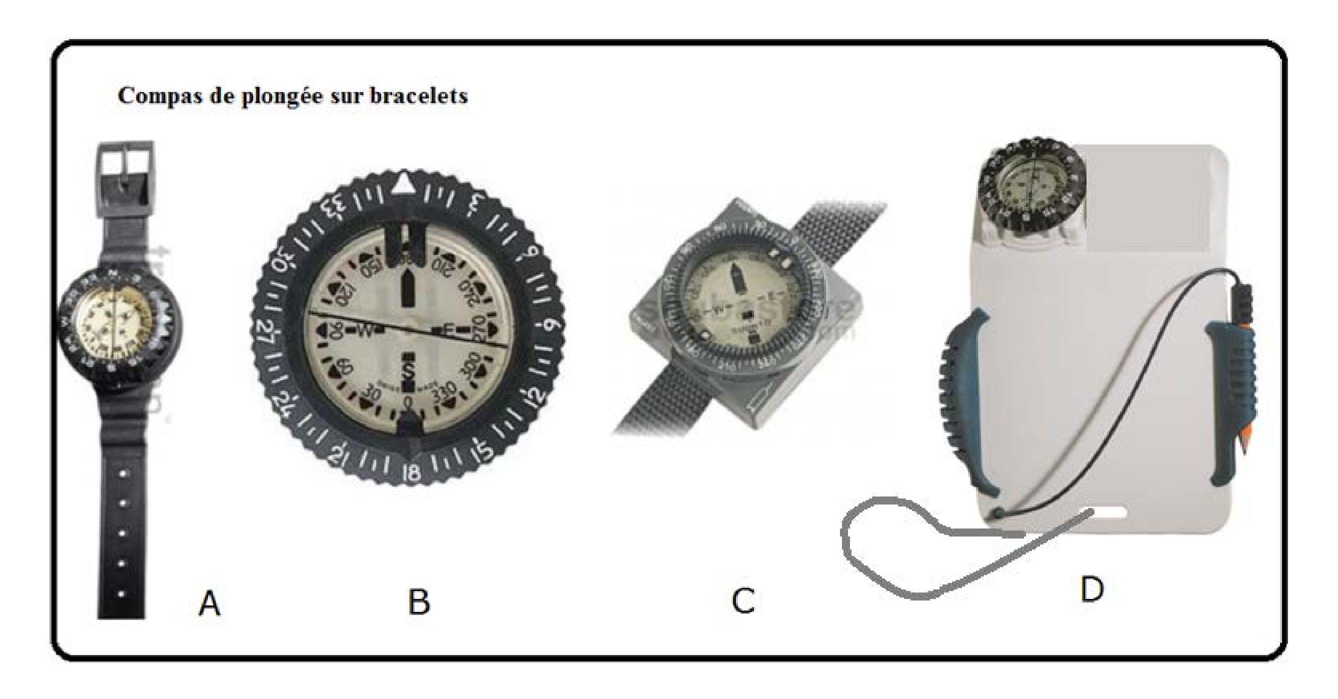
Elles sont plutôt indiquées en surface et <u>en immersion</u> et sont de flottabilité légèrement positive.

Le concept



L'organisateur prépare les planchettes, vérifie leur bon fonctionnement, puis y porte les indications relatives au parcours. – Ici l'utilisateur va en premier au NORD. Il fait manipuler l'instrument à ses élèves et donne les explications nécessaires. Insiste sur la tenue de la planchette : à l'horizontale et bien devant soi. L'aiguille de la boussole est libre et indique le NORD quel que soit la direction de la planchette. Pour amener un trait- qui correspond à un cap- face au NORD- qui est stable- c'est à l'élève de se tourner en faisant bloc avec la planchette.

Les compas de plongée, fixés au poignet ou montés sur une console, conviennent moins dans cette phase d'initiation.

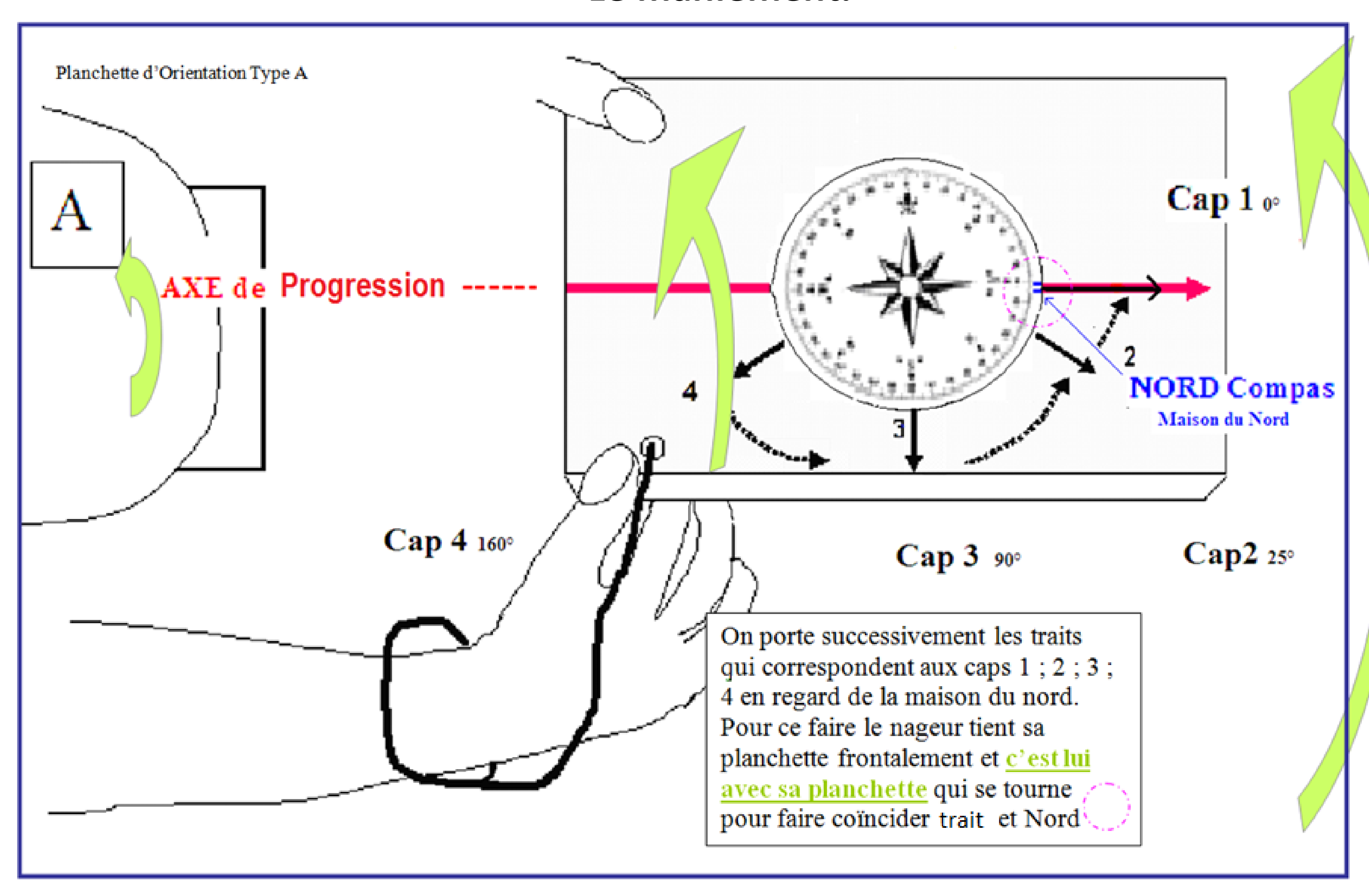


(Échantillonnage non limitatif, à titre d'exemple…)

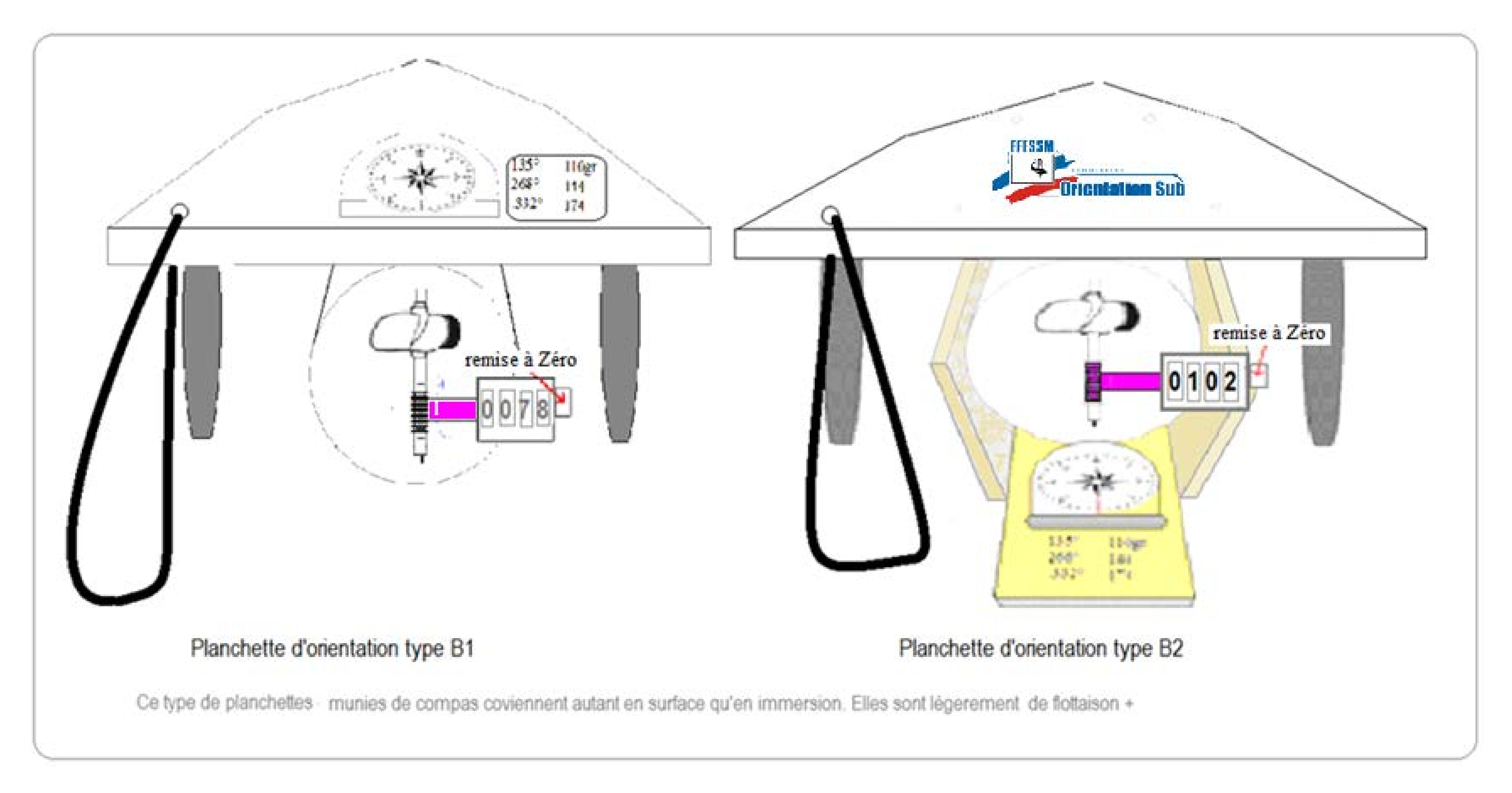
Le montage **D** avec **sa possibilité d'écrire** convient particulièrement pour les **randonnées subaquatiques**.L'élève peut ainsi écrire ses caps, distances, communiquer, noter dans l'ordre ce qu'il rencontre,…Lors du débriefing : reconstituer son parcours, comparé avec les autres participants, ensemble **<u>dresser une carte…</u>**

Plaisir et convivialité.

Le maniement.

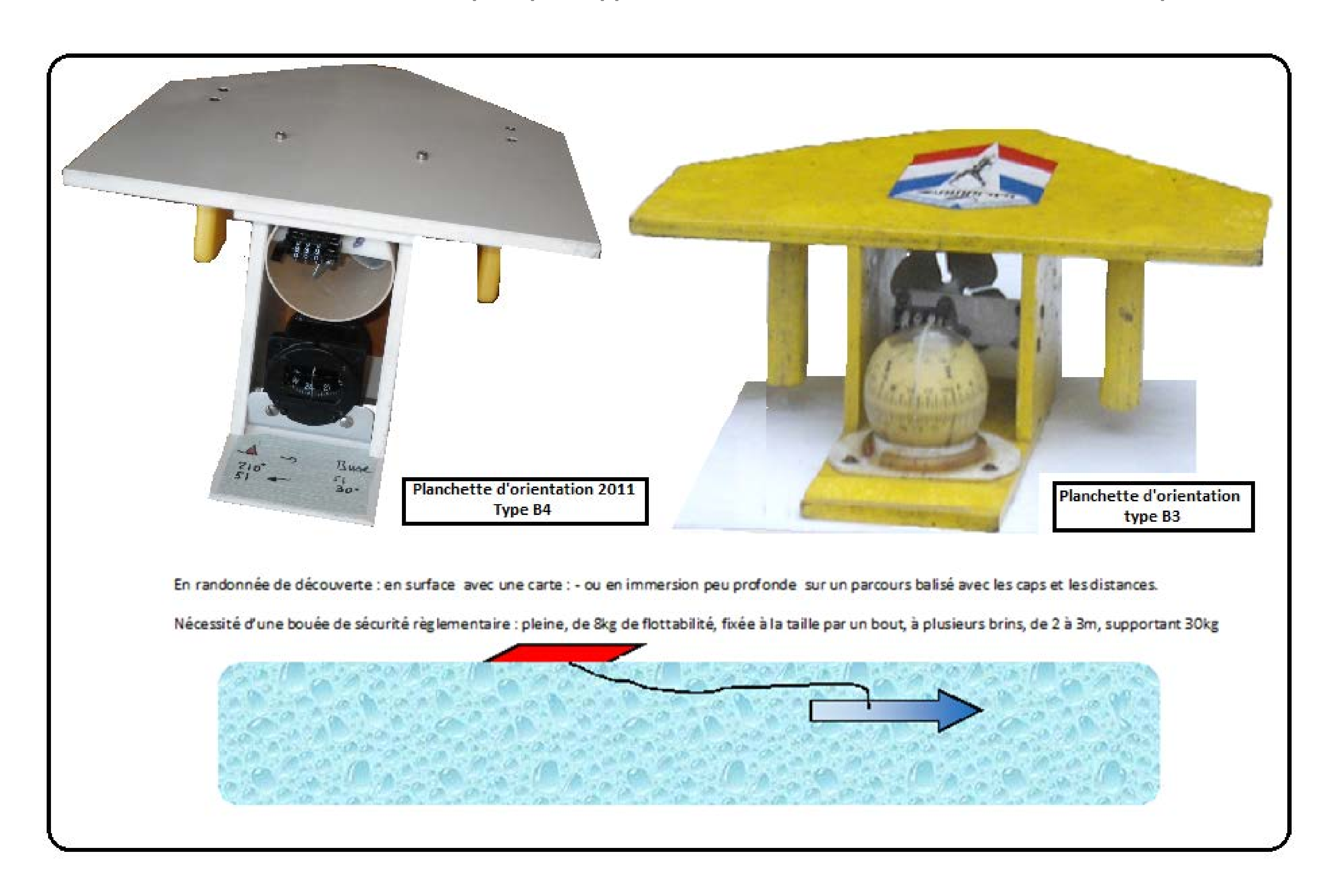


Planchettes type B1 et B2

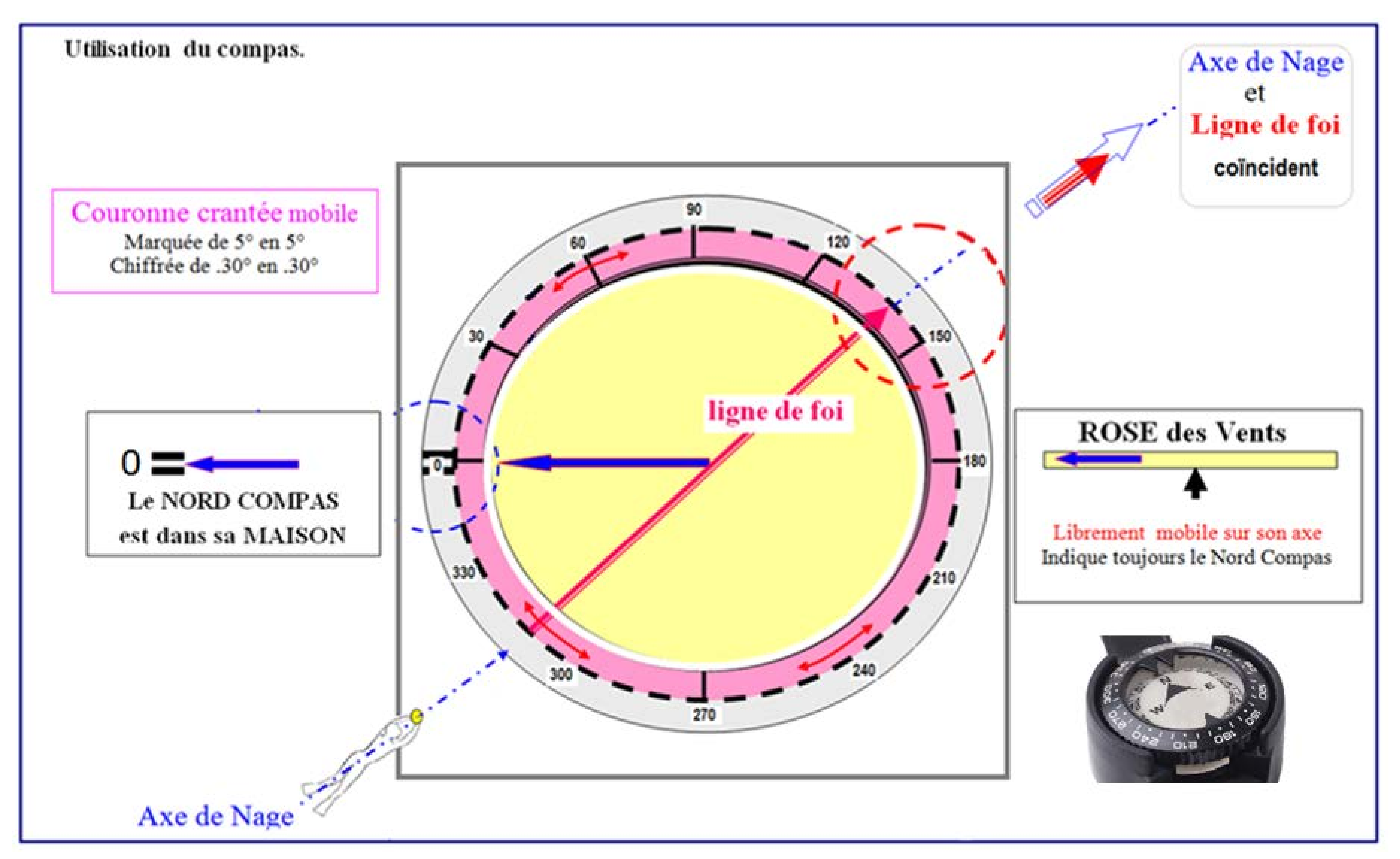


Elles sont munies d'une hélice et d'un compte-tour. Ce système permet d'évaluer la distance nagée.

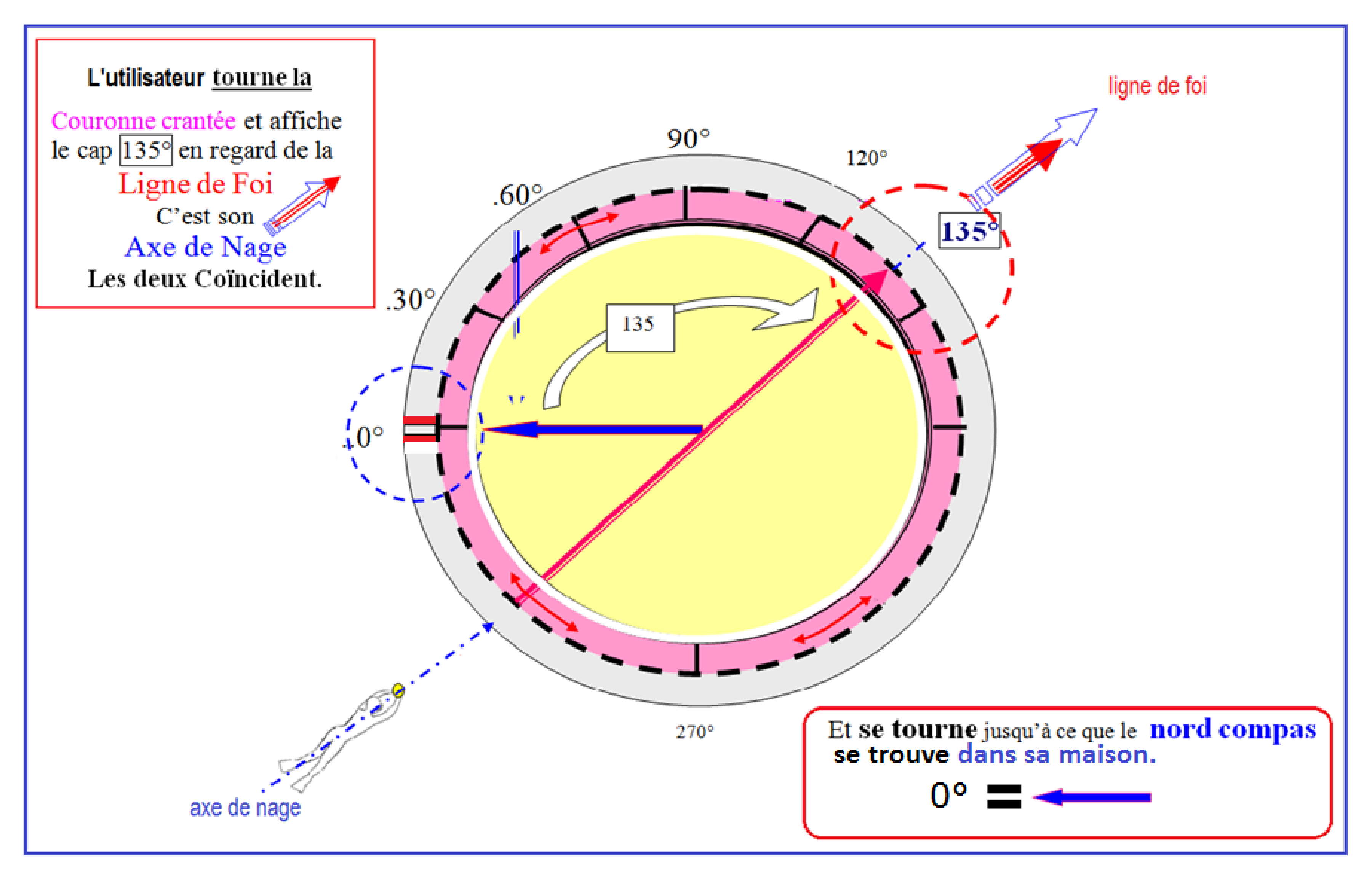
Vous trouvez les cotes de montage de telles planchettes sur le site de la commission nationale.


Planchette d'orientation 2011
Type B4
Planchette d'orientation
type B3
En randonnée de découverte : en surface avec une carte : - ou en immersion peu profonde sur un parcours balisé avec les caps et les distances.
Nécessité d'une bouée de sécurité règlementaire : pleine, de 8kg de flottabilité, fixée à la taille par un bout, à plusieurs brins, de 2 à 3m, supportant 30kg

Utilisation du Compas (vu par le dessus.) : les composants.



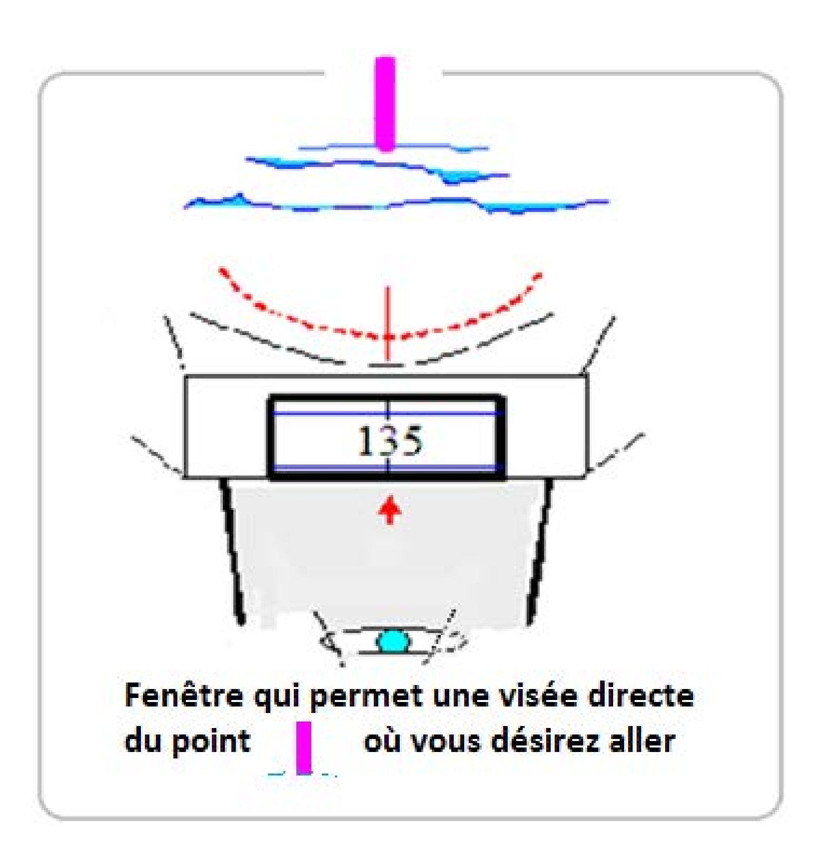
Utilisation du Compas (vu par le dessus.) : mode d'emploi.



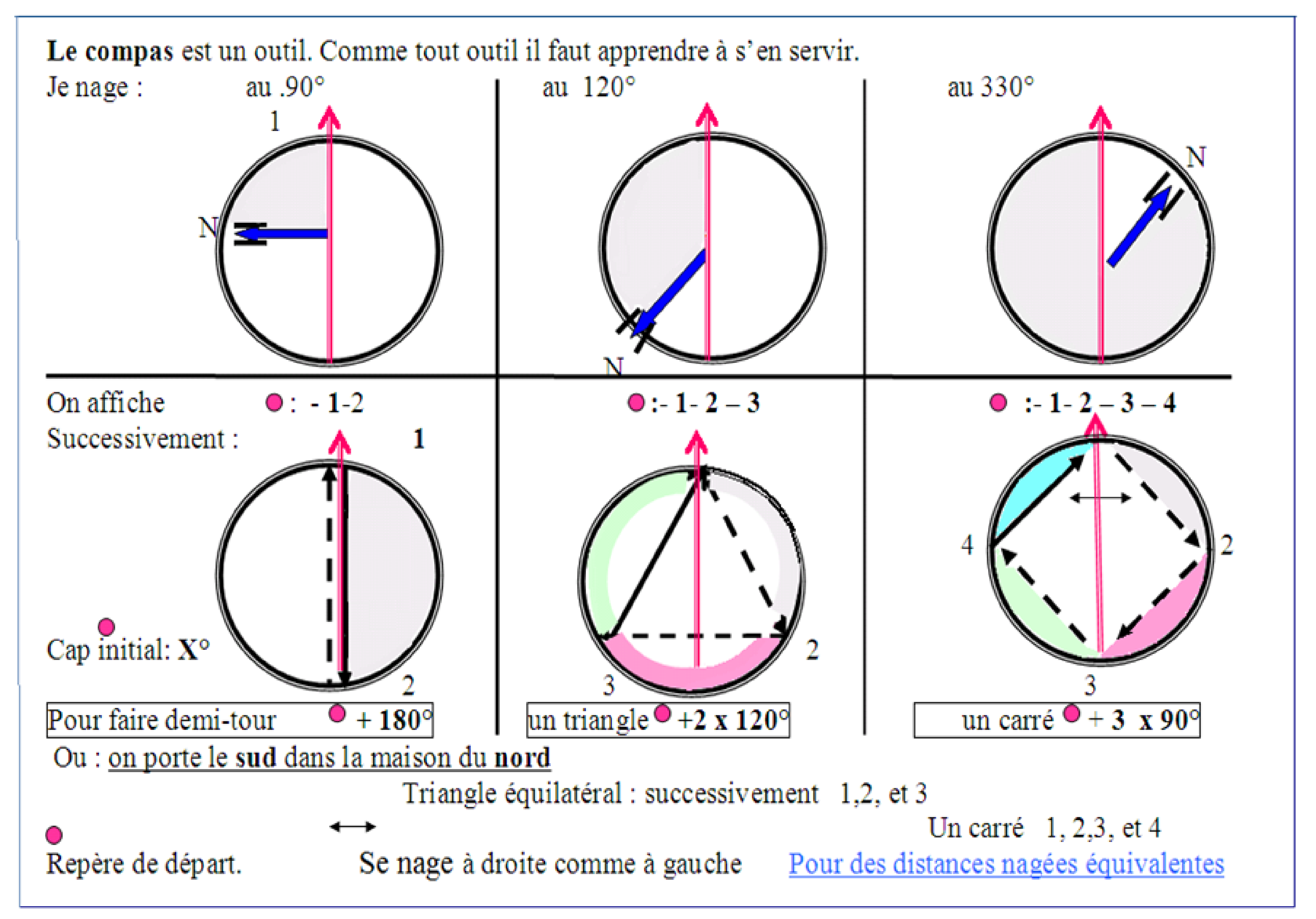
Utilisation du COMPAS :   viser un repère en utilisant la fenêtre frontale.

VUE FRONTALE



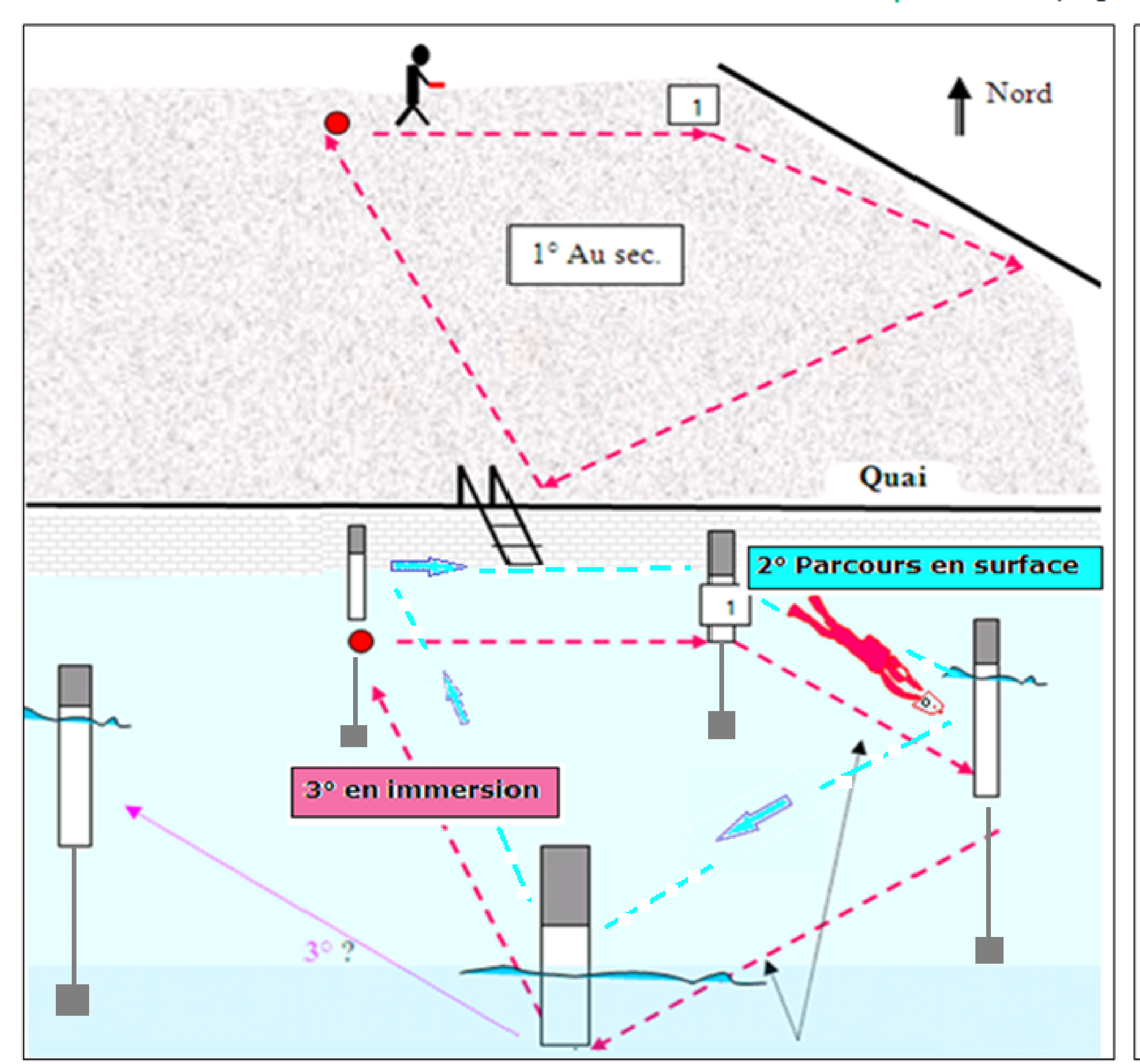


Ce n’est plus l’aiguille aimantée de la boussole mais< la rose des vents> munies de barreaux aimantés qui indique le NORD. Aux élèves : < que vois-tu au cap 180°/…../… >   < cet arbre se trouve au cap… ? / …> Faire prendre conscience du rôle <u>du débattement qui bloque le compas si l’horizontalité n’est pas tenue.</u>


Le compas est un outil. Comme tout outil il faut apprendre à s'en servir.
Je nage :
au .90°
au 120°
au 330°
1
N
N
N
On affiche
: - 1-2
:- 1- 2 – 3
:- 1- 2 – 3 – 4
Successivement :
1
4
2
Cap initial: X°
2
3
2
3
Pour faire demi-tour + 180°
un triangle +2 x 120°
un carré + 3 x 90°
Ou : on porte le **sud** dans la maison du **nord**
Triangle équilatéral : successivement 1,2, et 3
Un carré 1, 2,3, et 4
Repère de départ.
Se nage à droite comme à gauche
Pour des distances nagées équivalentes

F. La mise en oeuvre

Les maîtres-mots sont **Sécurité** et **plaisir**. Cette progression serait souhaitable quand les conditions s'y prêtent



Après un baptême de plongée: Explications

But du jeu et Manipulation de la planchette.

En combinaison, équipement de plongée prêt :

1°**a.** Au sec : faire le parcours qui est matérialisé au sol par une bande de chantier. On compte et on mémorise les pas. **b.** Refaire plusieurs fois le parcours,(les bandes enlevées ?) Quand le retour au Start est OK :

2° Parcours en surface: **c.** Le moniteur qui est dans l'eau réceptionne successivement les jeunes plongeurs équipés au sec par son aide.

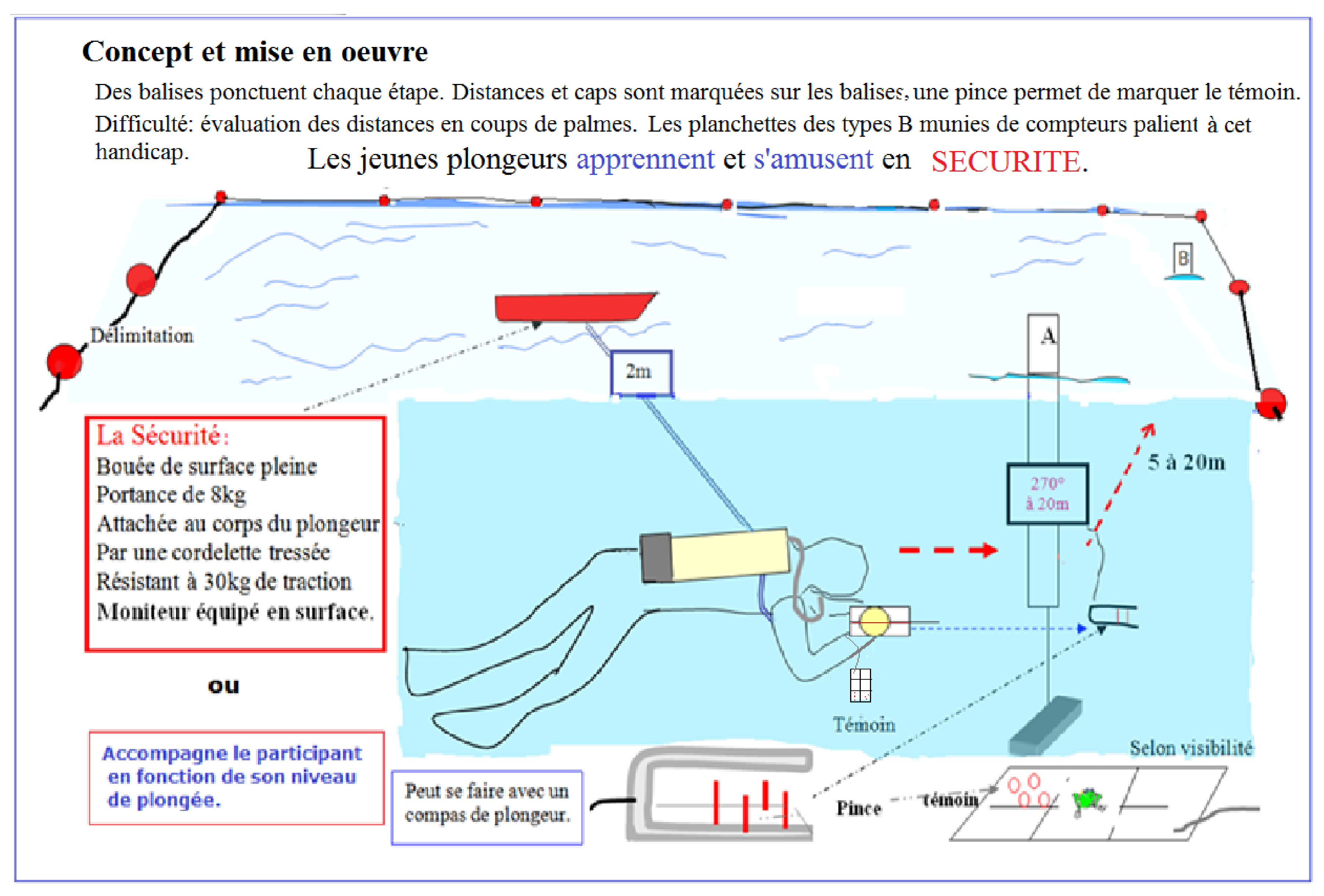
d. Si tout est OK, il donne la planchette après un court rappel. **Ensembles** ils font le parcours balisé par des bouées, au fond par une bande de chantier.

e. Au 2ème tour on compte les coups de palme et on note. Puis un tour 3°en immersion. 3°Pour ceux qui le désirent : une dernière étape sans marquage.

Trouver une bouée à **x** m soit **y** coups de palmes.

La sécurité dans l'eau est primordiale. Deux moniteurs sont indispensables, plus, selon le nombre de jeunes.

Exercice préliminaire: disposer des marques au sol, indiquer les distances et les caps pour les atteindre. **Etalonnage préalable**: compter les pas sur une distance connue : Sur 10m

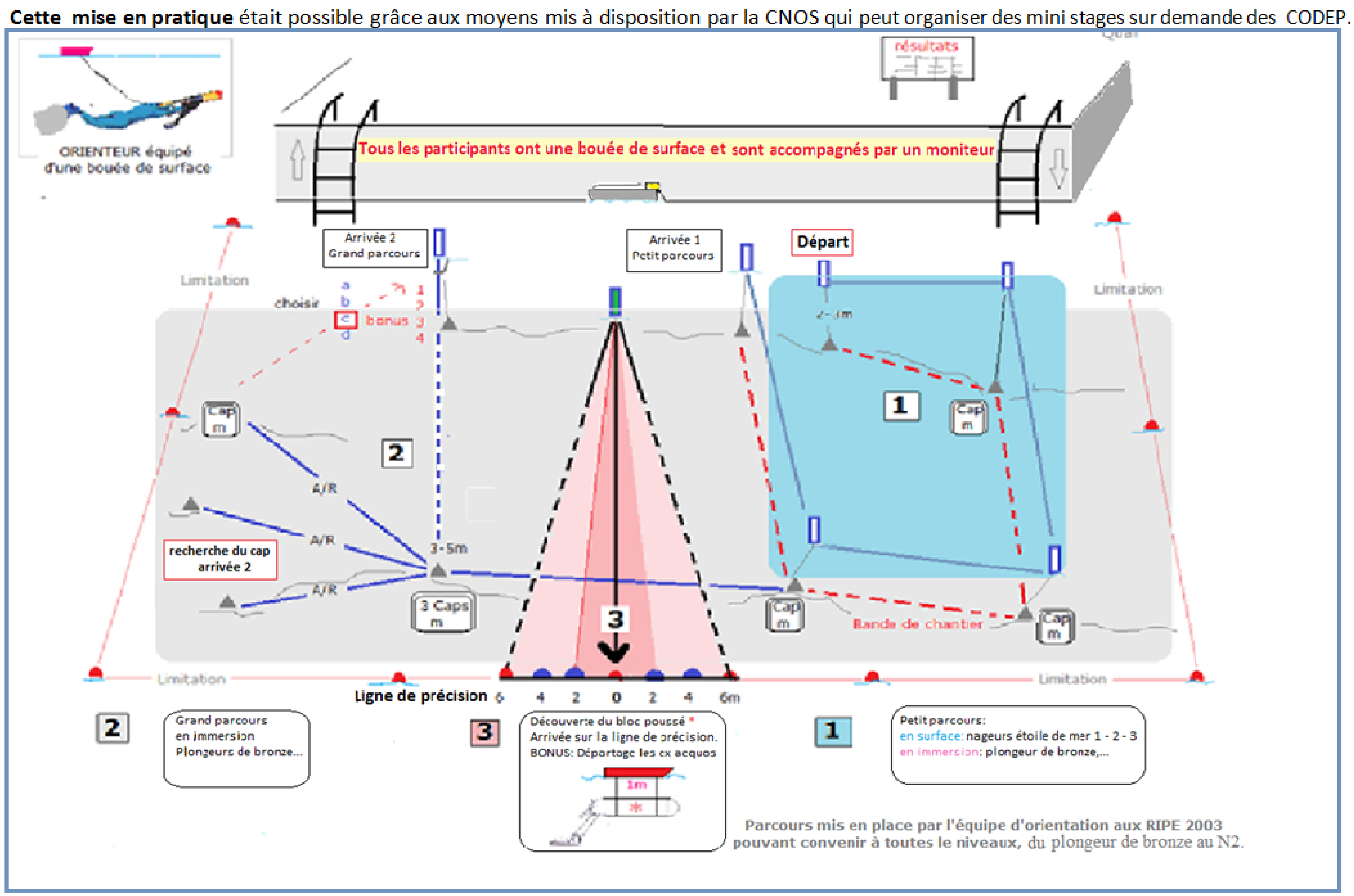

Concept et mise en oeuvre
Des balises ponctuent chaque étape. Distances et caps sont marquées sur les balises, une pince permet de marquer le témoin.
Difficulté: évaluation des distances en coups de palmes. Les planchettes des types B munies de compteurs palient à cet handicap.
Les jeunes plongeurs apprennent et s'amusent en SECURITE.
Délimitation
2m
A
B
270°
à 20m
5 à 20m
La Sécurité:
Bouée de surface pleine
Portance de 8kg
Attachée au corps du plongeur
Par une cordelette tressée
Résistant à 30kg de traction
Moniteur équipé en surface.
ou
Accompagne le participant en fonction de son niveau de plongée.
Témoin
Selon visibilité
Peut se faire avec un compas de plongeur.
Pince
témoin

COURSE AU TRESOR

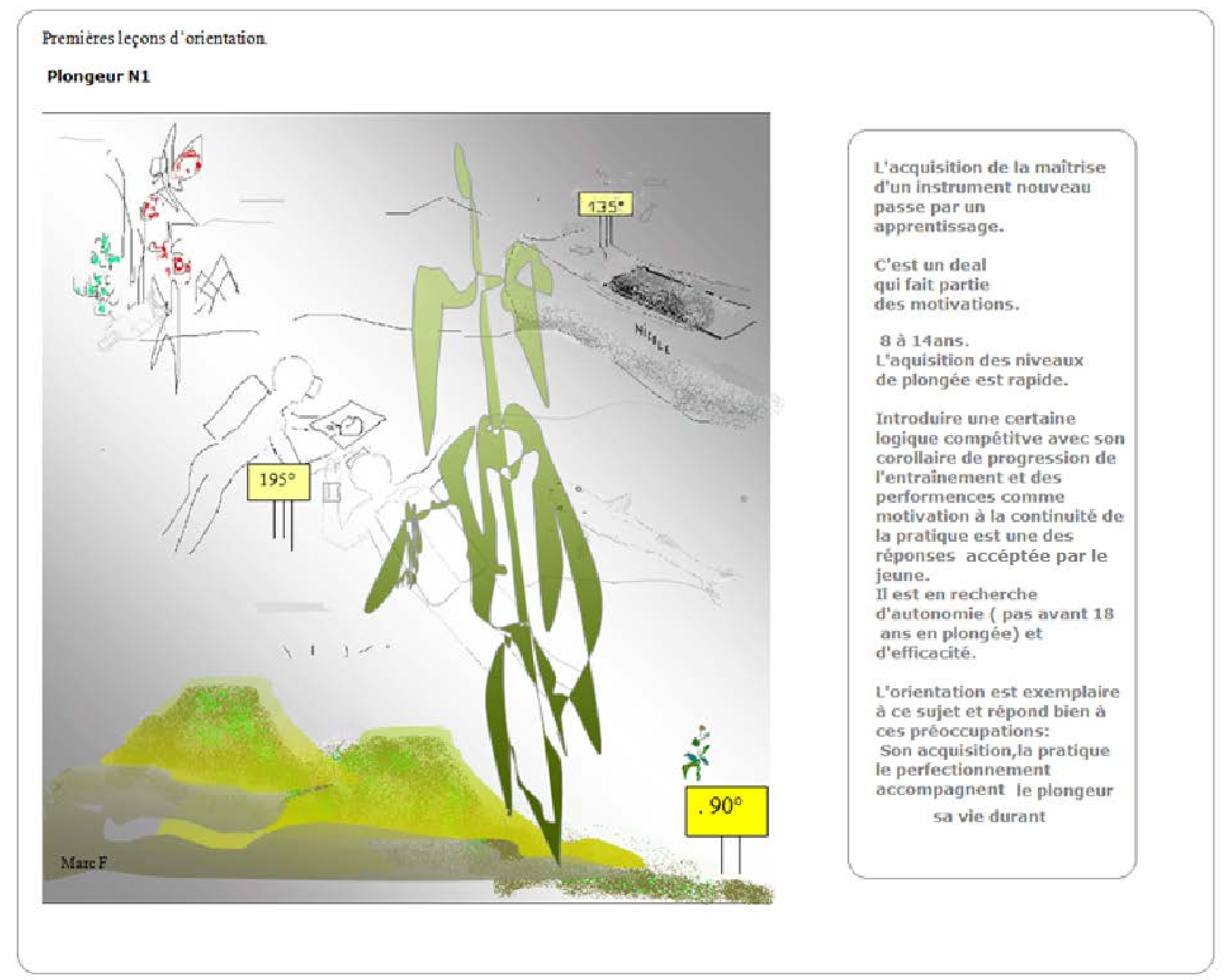


Dès 8 ans Motivation puissante: **un tableau d'affichage** comptabilisant au fur et à mesure les points obtenus : par les plongeurs / les clubs. Des coupes et médailles pour les individuels, un trésor à partager avec…..
Flexibilité dans l'organisation selon l'endroit et l'âge: une délimitation de la zone /Départ et arrivée(s) séparés/ **parcours raccourci** balisé par une bande de chantier à -2m et son arrivée propre, / une **partie plus longue** sans bande de chantier. A un moment un choix de routes en impasse dont seule une indique le chemin (cap et distance) qui mène **au trésor**. À chaque bouée : perforer la carte témoin dans la case prévue. / A l'arrivée parmi plusieurs pinces qui donnent des points de façon aléatoire, faire son choix et perforer sa carte témoin. **En 2003** : <u>tous ont optés pour la route longue</u>, tous ont Échangés des infos. Au début : chacun pour soi puis clubs contre clubs, et trichés…**Le bonheur** !

Cette mise en pratique était possible grâce aux moyens mis à disposition par la CNOS qui peut organiser des mini stages sur demande des CODEP.

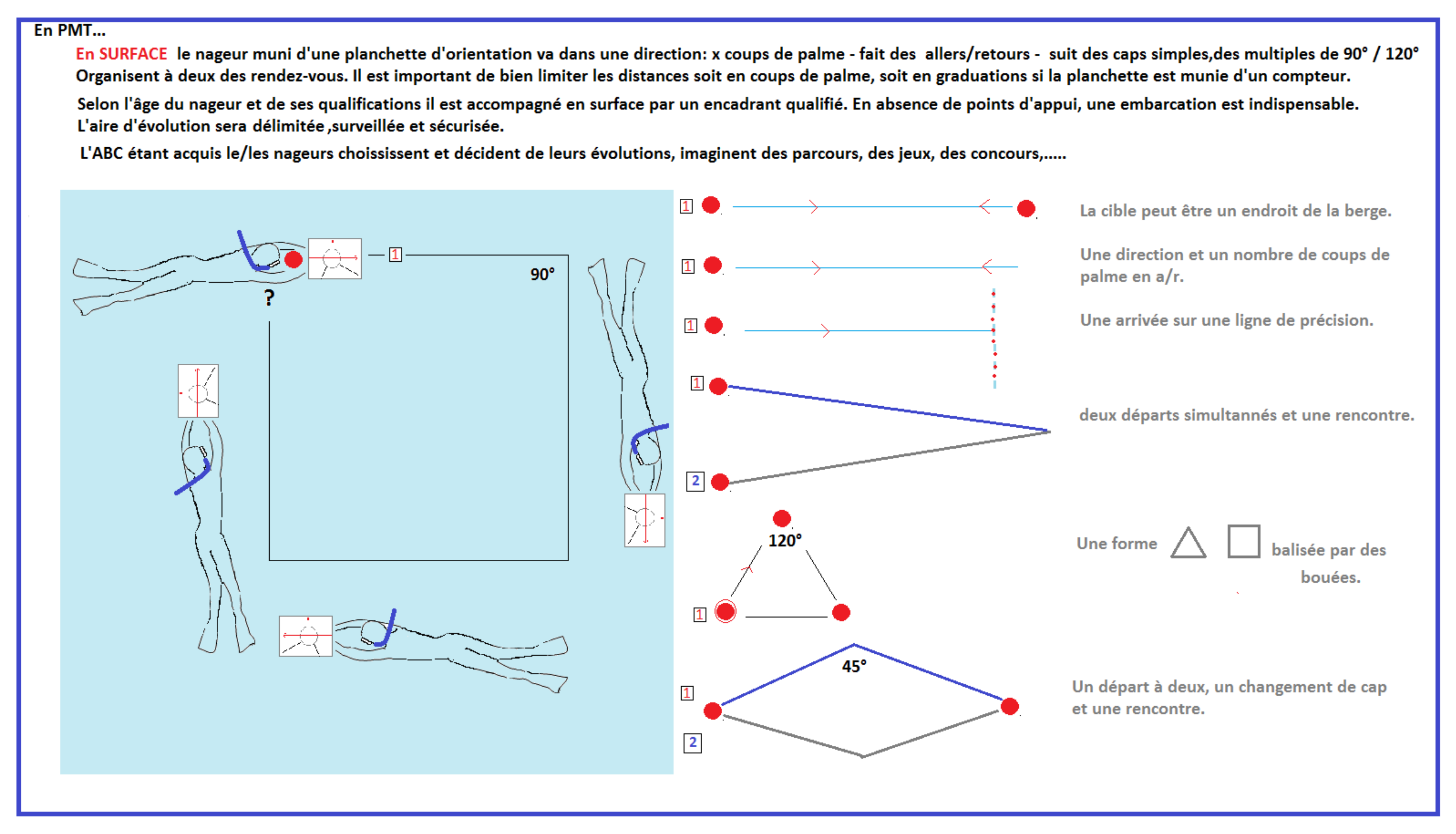



015
SCUBAPRO
SCUBAPRO


Premières leçons d'orientation
Plongeur N1
135°
195°
. 90°
Marc F
L'acquisition de la maîtrise d'un instrument nouveau passe par un apprentissage.
C'est un deal qui fait partie des motivations.
8 à 14ans. L'aquisition des niveaux de plongée est rapide.
Introduire une certaine logique compétitve avec son corollaire de progression de l'entraînement et des performences comme motivation à la continuité de la pratique est une des réponses accéptée par le jeune.
Il est en recherche d'autonomie (pas avant 18 ans en plongée) et d'efficacité.
L'orientation est exemplaire à ce sujet et répond bien à ces préoccupations:
Son acquisition,la pratique le perfectionnement accompagnent le plongeur sa vie durant

Cursus : Jeunes bulles.

Pas d’âge limite, ouvert à tous.



âge	baptême	plongeur bronze/argent	plongeur or
8-9 ans	2 mètres	5 mètres	
9-10 ans	2 mètres	5 mètres	
10-12 ans	3 mètres	5 mètres	5 mètres
12-14 ans	3 mètres	5 mètres	10 mètres

FFESSM.

âge	prof max	durée max
jusqu'à 8 ans	2 à 3 m	10 mn
9-10 ans	3 à 5 m	15 mn
11-12 ans	5 à 8 m	20 mn
13-14 ans	8 à 10 m	25 mn
> 14 ans, non pubère	15 m	30 mn
> 14 ans, pubère	15 à 20 m	30 mn

A.R.P.E

Nota: Le code du sport, par ses arrêtés du 18 juin 2010, précise les aptitudes requises des pratiquants III-14a et b, les niveaux des encadrants III-15 a et b, les conditions et les espaces d'évolution III- 16a et b.

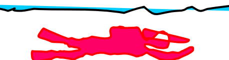
Le port d'une bouée de sécurité répondant aux normes en vigueur en orientation et le balisage des parcours excluent certaines contraintes.

La bouée ne doit pas être creuse et de flottabilité positive de 8 kg minimum pour un plongeur équipé standard. Le filin tressé, de 2 à 5m, devra résister à une traction de 30kg

Jeunes Plongeurs de moins de 14 ans

Dans de petites profondeurs de 2 à 5 m. **Une bouée de surface attachée au corps** est un outil précieux qui permet une initiation en toute sécurité des adolescents et d'envisager des solutions différentes que celles proposées par la plongée. La sécurité, les consignes de duré liées à l'âge, à la température de l'eau, à la profondeur…sont néanmoins à respecter. Ces conditions peuvent évoluer : consultez le site fédéral.

Ainsi équipé et sur un fond n'excédant pas 5m, le jeune plongeur peut s'aventurer seul sur un parcours balisé et délimité à condition d'être suivi en surface par une personne qualifiée.



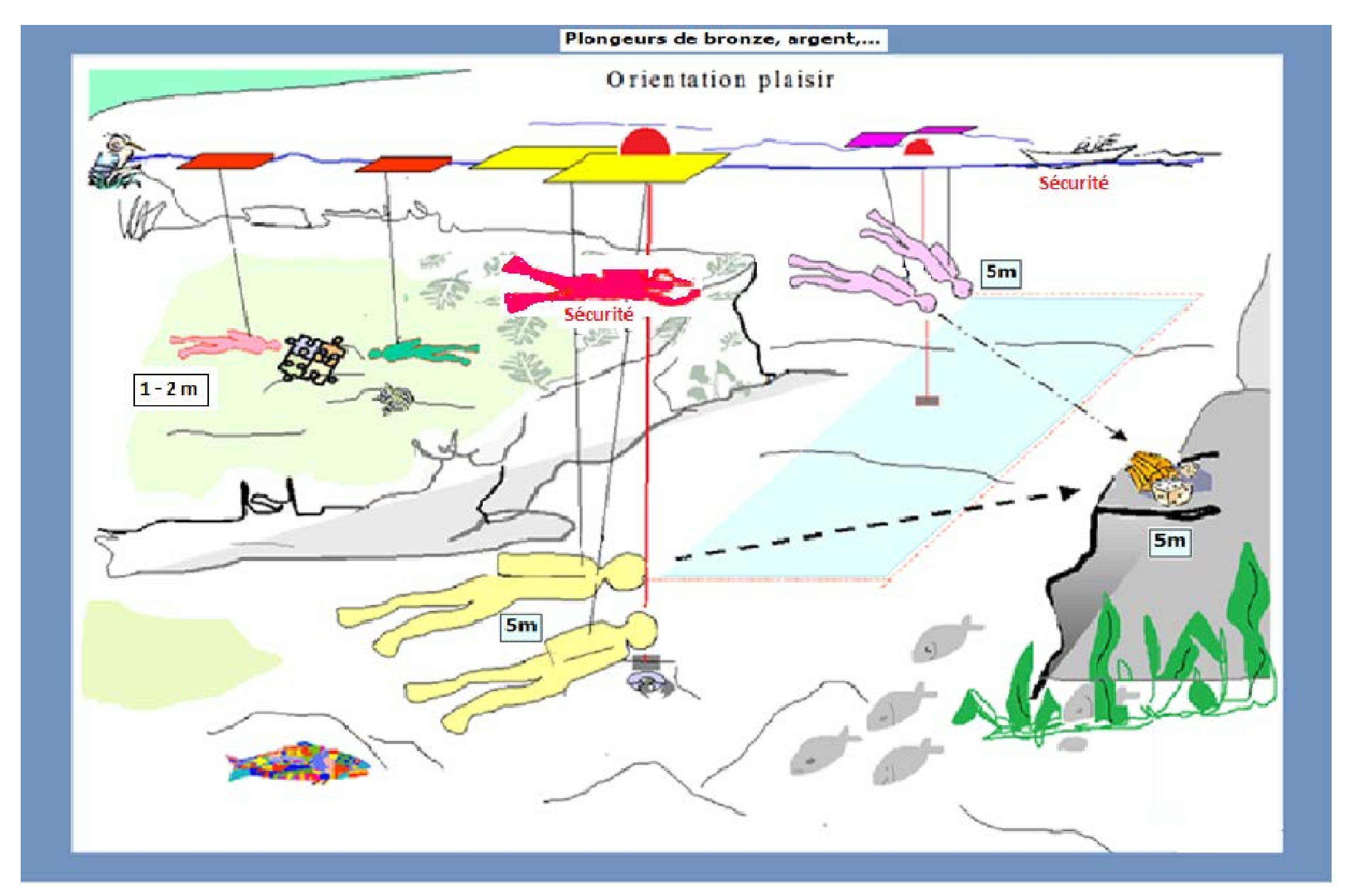
Une surveillance en surface E1 minimum.

Bateau

Au-dessous de 20°C, une protection thermique est recommandée. A partir de 18°C elle est absolument obligatoire.

T° eau : + de 12° C minimum

si T°< 23° C : - de 25 minutes d'immersion.


Plongeurs de bronze, argent,...
Orientation plaisir
Sécurité
5m
Sécurité
1 - 2 m
5m
5m

Les plongeurs de niveau I et plus équipés d'une bouée avec un filin de 5m, pourront s'exercer à utiliser leurs compas en pleine eau, réaliser des parcours triangulaires, des carrés,…et revenir au point de départ. Organiser, à plusieurs, des rendez-vous subaquatiques, des séparations suivies de rencontres successives tout au long d'un trajet de cap connu. Plaisantes et pédagogiques, il existe une infinité de possibilités qui permettent de développer leur sens aquatique :

- Notions de temps, de distances, intégration et évolution dans un monde à trois dimensions …
- Utilisation des instruments.
- Prise en charge de soi-même.

Les filins des bouées étant de même longueur, les participants évoluent dans un espace tridimensionnel tout en restant **à une profondeur donnée, dans un même plan.**
Le maintien des caps, les distances parcourues et les temps planifiés, sont les paramètres de parcours à géométrie simple :

□ △

Il faut un point de départ : bouée, repère naturel, artificiel…..virtuel.
Des rencontres à deux, à trois….sur une bouée.
Départ commun, des carrés, des losanges…
Départs séparés.
….. Laissez place à la fantaisie et à la créativité.
Dans le respect des consignes de sécurité habituelles et dans un espace limité, surveillé.



Les plongeurs de niveau 2 et plus

intégration et évolution dans un monde à trois dimensions …

- Notions de temps, de distances,
- Utilisation des instruments.
- Prise en charge de soi-même.
- La rigeur.
- Le respect des consignes.
- Evoluer en groupe.
- La coordination.
- Avant la plongée.
- Pendant la plongée.

Plus de bouée de surface : à condition que les plongeurs plongent en binômes.
Il s'agit maintenant de respecter une profondeur convenue avec les autres binômes en plus des consignes précédentes.
Les distances seront progressives et fonctions de la visibilité, de l'état du plan d'eau : vagues, courants. …
Le point de départ sera réel ou fictif.
Les caps choisis faciles à nager : des multiples de 30° / 45° / 90°.
\+ Encadrement et une embarcation .

Les temps, adaptés à la distance et aux vitesses de nage, sont limités et strictement respectés.
Ces parcours, sur un fond de 8/10 m, ne se font jamais en fin de plongée les participants étant amenés à faire surface.

Chacun conduit à tour de role.

A Partent en premiers et attendent B

A
B

C Partent en derniers et récupèrent successivement A puis B au passage.

90°
90°

L'ORIENTATION n'est de loin pas qu'un SPORT.

Elle est omniprésente dès qu'il y a mouvement : dans la tête comme dans l'espace.

Elle est technique et possède des vertus < organisationnelles> et < pédagogiques>

On peut l'aborder de manières diverses : sérieuse ou ludique, sérieuse et ludique tout à la fois.

Elle permet d'appréhender mieux l'environnement, de concevoir un projet, de dresser une carte…

De savoir, car elle est aussi observation et ouverture, si votre projet se réalise…correctement,

D'amener les correctifs indispensables pour une fin de parcours en sécurité.

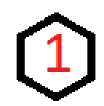
Etant plongeur de formation et orienteur sportif par passion, responsable à divers titres, j'ai toujours ressenti la nécessité des passerelles entre les diverses activités et espère avoir apporté quelques réponses et propositions à vos questionnements.

Marc.fischer14@wanadoo.fr

Cordialement Marc FISCHER

Un club qui a la chance d'avoir un accès permanent à un plan d'eau, avec la participation de ses plongeurs, peut dresser une carte du site, y porter les cibles remarquables et comment s'y rendre, les répartitions des zones de reproduction, les herbiers,… les variations annuelles…
T° / visibilité saisonnière…implanter des repères, un sentier de découverte…
Créer ainsi des centres d'intérêts, des actions dans la durée, partagées, et favoriser la communication…et la création de passerelles.
ORIENTATION et PLONGEE : une symbiose positive.

Ci-après **5** propositions de réalisations …et axes de réflexion.



A partir du niveau 2 Il faut bien motiver...



carte

"J'étais descendu, ce jour là, à huit mètres de profondeur. Plongée dans une lumière étrange, une épave se dévoilait du fond peu à peu. Les jeux de lumières lui donnaient une dimension fantomatique. Ainsi la gravière pouvait transmettre ces mêmes sensations que tout chercheur d'épaves espère découvrir !

A la découverte...
...de la Wantzenau

vos commentaires :



1 Les plaques : 4 mètres

Miroir, mon beau miroir...

Il s'agit en fait de plaques de métal qui n'ont d'interêt que pour l'orientation . Un miroir, placé sur une souche d'arbre immergée, vous permettra de vous admirer. Fou rire assuré !

2 Le ponton : 5 mètres

Un Brochet à Babord!

Une petite plate-forme couverte de moquette qui vous servira pour terminer en douceur votre plongée. Avec un peu de chance vous pourrez voir un magnifique brochet qui a élu domicile non loin d'ici !

3 Le telephone : 5 mètres

A tous les coups vous trouverez un plongeur bien intentionné pour prendre l'écouteur et vous le tendre, pour faire semblant de quoi ? Mystère. Cela dit pour les factures de téléphone, il y a de l'eau dans le gaz.! Un miroir a été également installé pour que vous puissiez admirer votre aquacité.

4 Le parcmetre : 9 mètres

Une idée pour des paliers de longues durées ?

Intérêt très relatif. Ne mérite pas une plongée au nitrox !

5 Aviron : 10 mètres

Un aviron! pas un avion !

Surprise ! En fait il s'agit de ces canoës qu'utilisent les rameurs d'avirons. C'est vraiment une petite épave très sympathique , mais qui demande d'avoir la maîtrise de ses petites palmes car sinon bonjour la vase et là, plus d'épave !

6 Buses : 6 mètres

A l'arrêt de ...buses !

... vous découvrirez un petit tunnel de cinq mètres de long avec la tentation d'y pénétrer . frissons garantis...

7 Racine : 6 mètres

Devant racine... vous ne baillerez pas aux... corneille

Un théâtre où les acteurs nous feront passer un bon moment ... Un réel plaisir pour les biologistes car elle abrite une foule d'écrevisses dans ses formes élégantes .Elle mérite le détour .

8 La nicole : 8 mètres

La légende du lac...

Vous découvrirez un bateau de plaisance qui vous familiarisera avec les épaves. Un sept mètres c'est déjà un beau but de plongée. ...

9 La 404 : 7mètres

Faire le grand huit au dessus d'une 404

C'est un peu le "Rubis*" de la Wantzenau ! A moins de quarante mètres de .. .la rive. Cela dit, c'est amusant de survoler une voiture sous l'eau . Attention tout de même aux parties coupantes et...légères les palmes, légères.

10 Les canons : 7mètres

De Navarrone ?

Des troncs s'élançant de l'abime vers la lumière . Dantesque !
Un spectacle créé par des jeux de lumière et des reliefs inattendus.

11 La plate-forme : 17mètres

Le "frisson" des grands fonds...

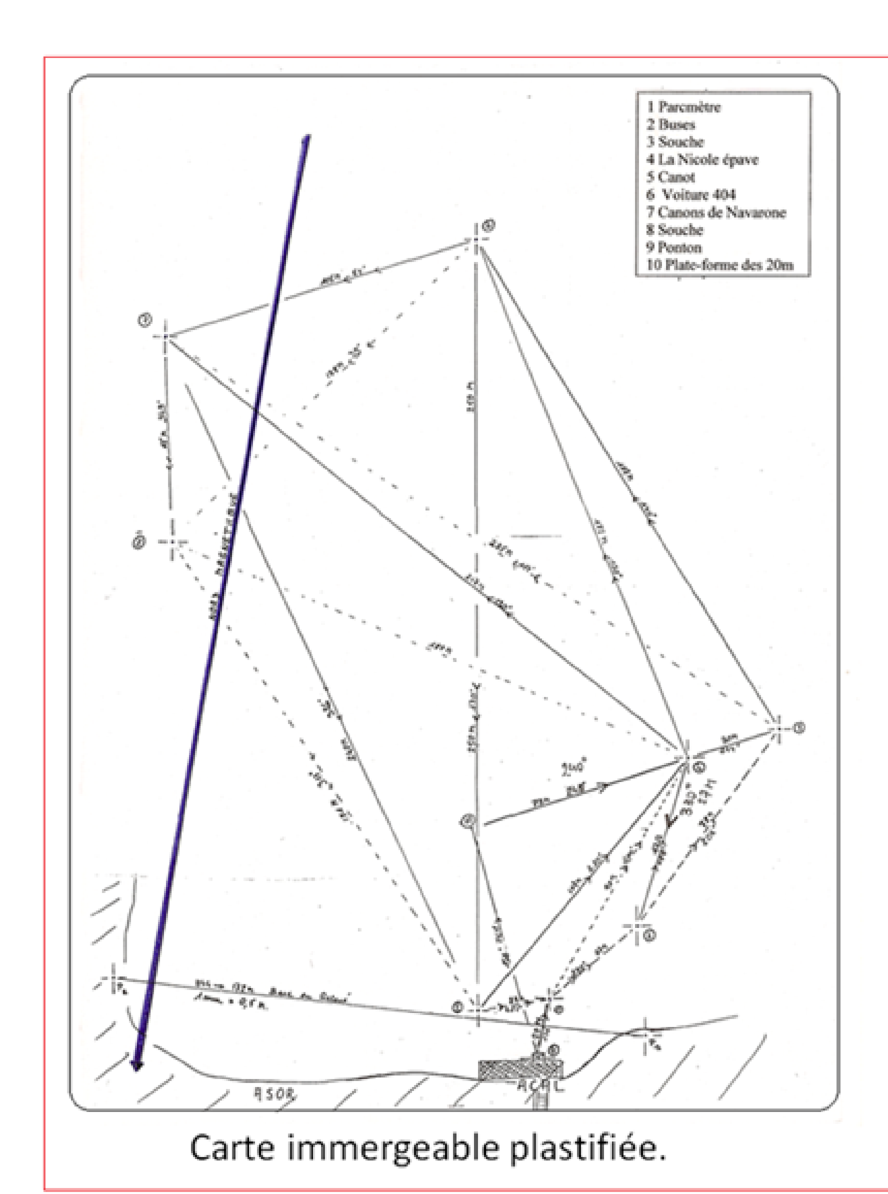
Le plaisir des remontées assistées et..de vos petites menottes gelées.
(et surtout n'espérer pas voir grand chose . Une spécialité de la Wantzenau, à cette profondeur, c'est la plongée de nuit de jour.)
Petite plaisanterie mis à part, c'est surtout une base technique.

12 Le mur : 16 metres

Le mur

Un vrai petit tombant qui vous fera penser à vos plongées sur le site de la Gabinière (dixit un plongeur méditerrannéen).

article de Yannick Vasutek



Carte immergeable plastifiée.



Une carte immergeable du plan d'eau où figure les distances et les caps de points remarquables, naturels ou artificiels, permet une bonne initiation à la navigation aux instruments et de varier les parcours. Peuvent s'y greffer des activités transversales et à thèmes. Bio, photo,...des rencontres conviviales avec d'autres clubs et être l'objet de petits concours, d'une chasse au trésor..

Mode d'emploi

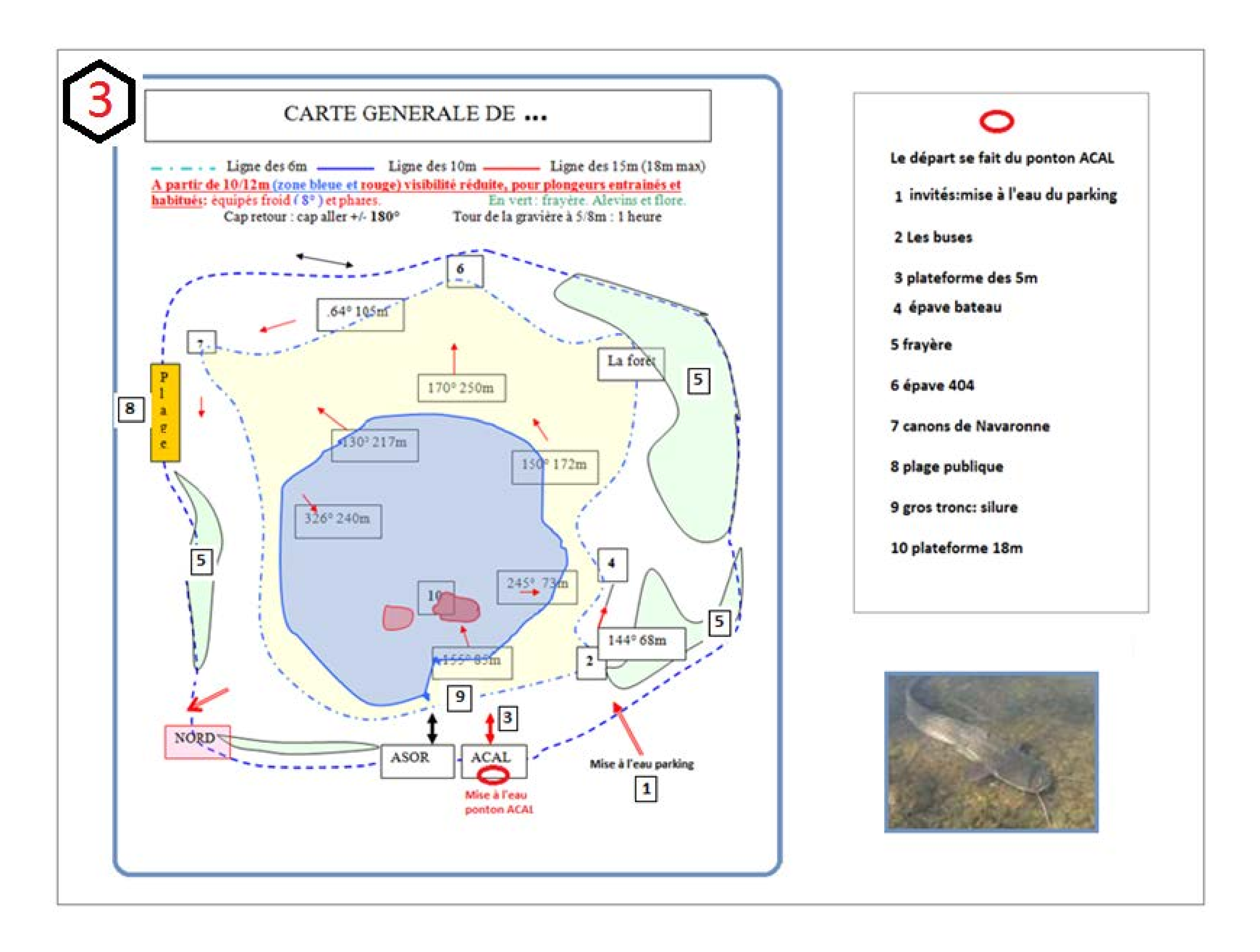
Pour ceux qui ont la chance d'avoir un plan d'eau

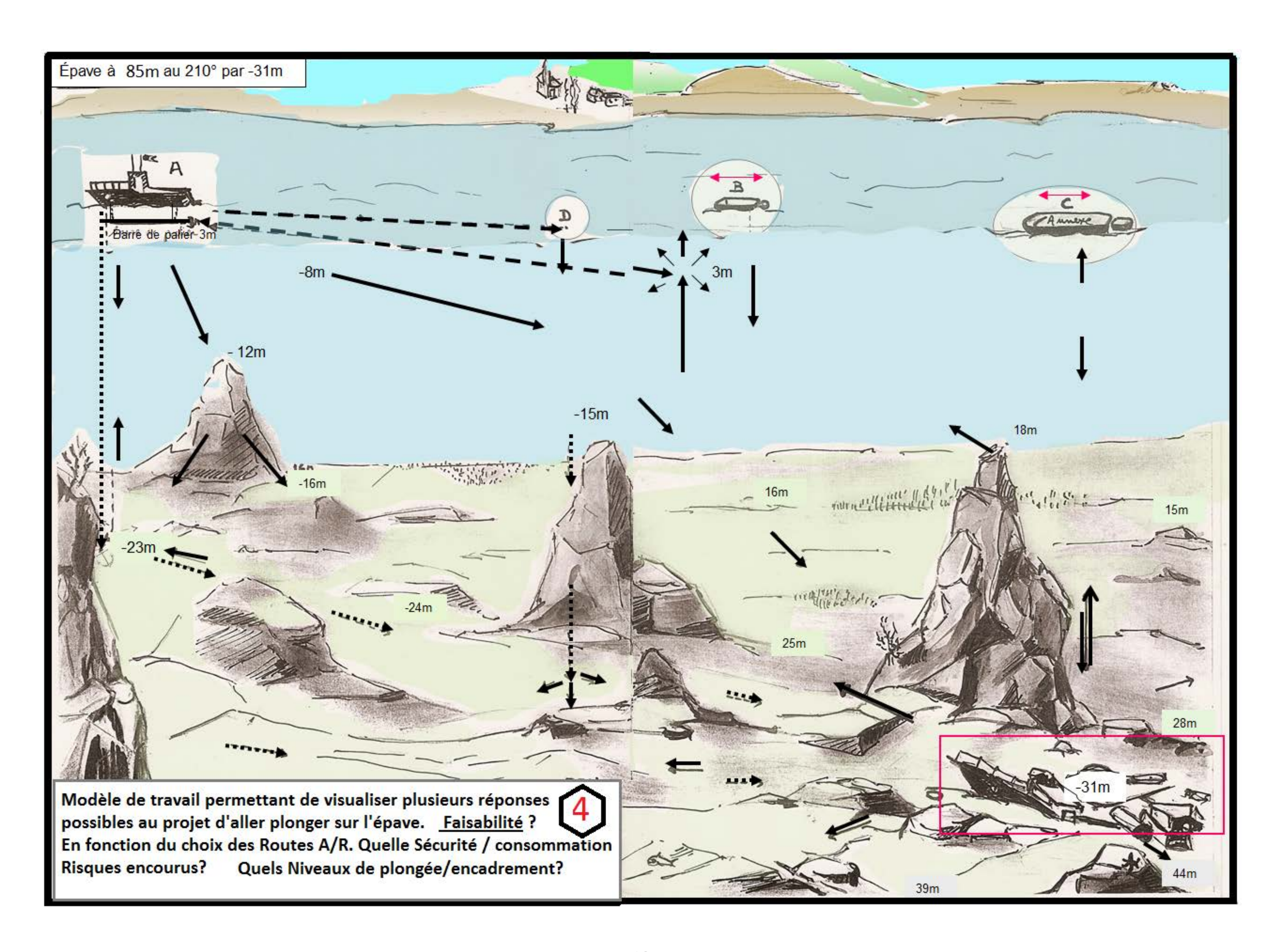
A

1°Repérer les points, les baliser.
2°La commission d'orientation de votre Codep peut se charger de faire le relevé des balises.

B

3° à vous de jouer:
Etablir une carte avec des parcours
créer un diaporama avec les photos des points.
Localiser et déterminer la faune et la flore.
Les variations selon les saisons...
Les possibilités sont multiformes et nombreuses.
Supports d'activités qui seront les bienvenus pour occuper le <trou noir des 14 - 18 ans.>


3
CARTE GENERALE DE ...
Ligne des 6m
Ligne des 10m
Ligne des 15m (18m max)
A partir de 10/12m (zone bleue et rouge) visibilité réduite, pour plongeurs entrainés et habitués: équipés froid (8°) et phares.
En vert : frayère. Alevins et flore.
Cap retour : cap aller +/- 180°
Tour de la gravière à 5/8m : 1 heure
6
64° 105m
7
La forêt
170° 250m
5
8
Plage
130° 217m
150° 172m
326° 240m
5
4
10
245° 73m
5
144° 68m
2
155° 85m
9
3
NORD
ASOR
ACAL
Mise à l'eau ponton ACAL
Mise à l'eau parking
1
Le départ se fait du ponton ACAL
1 invités:mise à l'eau du parking
2 Les buses
3 plateforme des 5m
4 épave bateau
5 frayère
6 épave 404
7 canons de Navaronne
8 plage publique
9 gros tronc: silure
10 plateforme 18m


Épave à 85m au 210° par -31m
A
Barre de palier-3m
D
B
C
Annexe
-8m
3m
- 12m
-15m
18m
-16m
16m
15m
-23m
-24m
25m
28m
-31m
44m
39m
Modèle de travail permettant de visualiser plusieurs réponses possibles au projet d'aller plonger sur l'épave. Faisabilité ?
4
En fonction du choix des Routes A/R. Quelle Sécurité / consommation
Risques encourus? Quels Niveaux de plongée/encadrement?

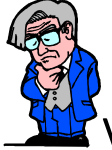
Cette maquette d'un site de plongée peut être l'objet d'un Quiz et permettre à un plongeur ou à un moniteur en formation de se tester . De comprendre que l'orientation bien assimilée et mise en pratique est un facteur de sécurité essentiel.
Il est important de l'enseigner aux jeunes et de l'inclure dans leurs premiers vécus aquatiques.

<u>Quelle plongée allez-vous entreprendre ?</u>

- départ <A>, <B>, <C>, < D> .....
- vous connaissez ou pas le site, les plongeurs.
- Combien de temps pensez-vous pouvoir passer sur l'épave ?
- 1er passage sur réserve : où, quand
- route à l'aller – route au retour
- les imprévus possibles
- avec/ sans paliers
- Palier en pleine eau, statique ou en nageant vers le bateau, à la barre des 3 mètres
- retour en surface
- rôle de l'orientation ?
- en explo. / en enseignement

<u>Testez votre savoir-faire :</u>

Comment évaluer :
Les personnes, leurs vécus.
Vos critères de planification de la plongée.
Les distances : en surface, parcourues en plongée, qui restent à faire.
<u>(100 m à –15 mètres, 100 m à –31 mètres !)</u>
Equivalences et contrôles en fonction des rapports profondeur / temps :
Durée probable de la plongée.
Connaissance du milieu.
Orientation instinctive, au compas.
Utilisation habituelle d'un compas.



Vous êtes-vous posé les questions suivantes ?

- Pourquoi avez-vous envisagé << cette plongée- là >> ? Le pour, le contre.

- Quels risques avez-vous pris (calculés, maîtrisables, inutiles, imprévus ?)

- Comment le dernier tiers de la plongée se déroulera-t-il (mesures prises)
- La sécurité surface. La récupération. Les secours……
- Que vous apporte l'orientation ? instinctive et/ou aux instruments ?
- La plongée s'est passée différemment que prévue : pourquoi ?

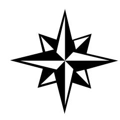
……

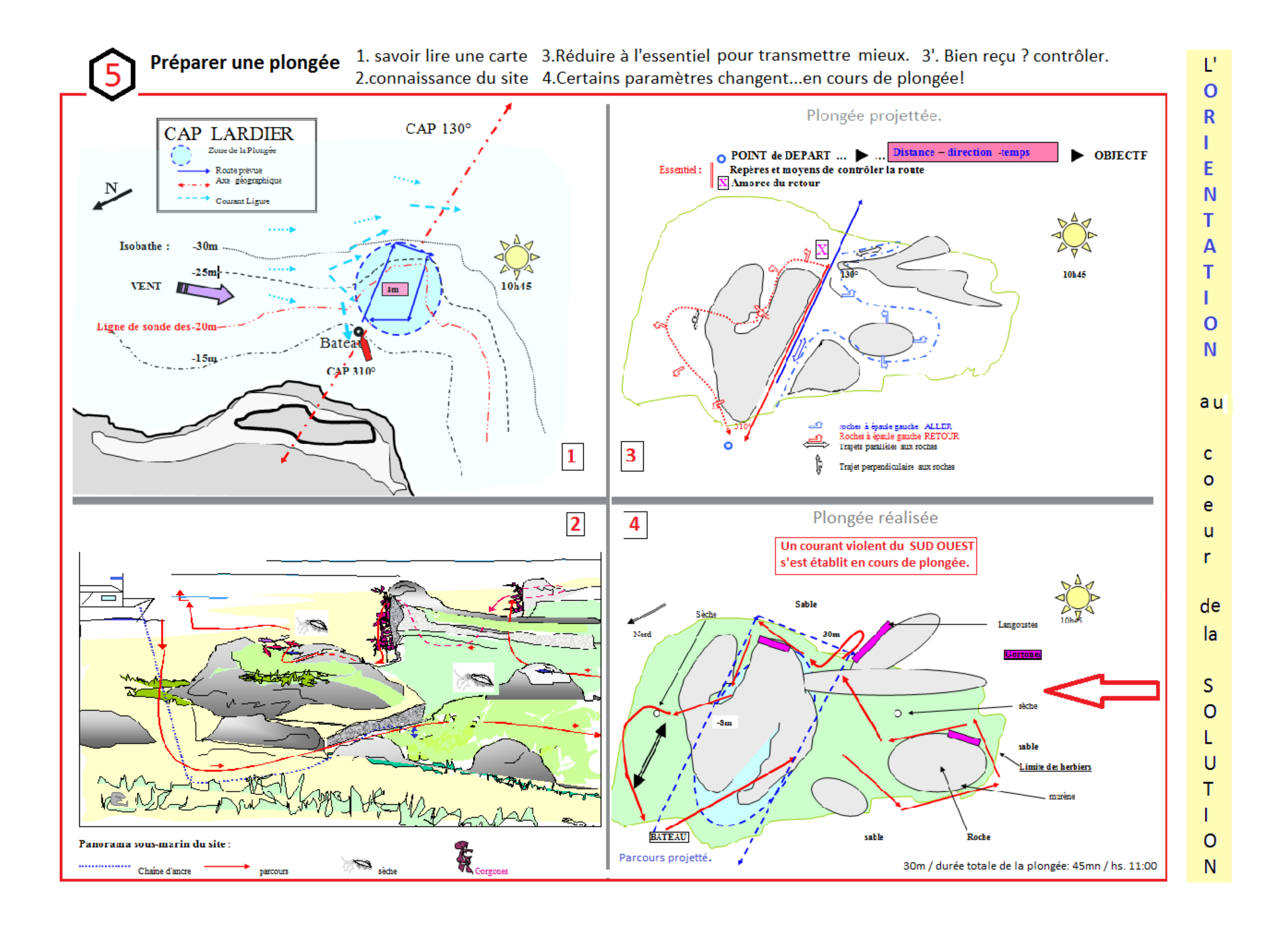
BILAN ?



A plusieurs : possibilités de discussions…au sec !

Vous êtes-vous posé les **BONNES** questions ?




5
Préparer une plongée
1. savoir lire une carte
2.connaissance du site
3.Réduire à l'essentiel pour transmettre mieux.
4.Certains paramètres changent...en cours de plongée!
3'. Bien reçu ? contrôler.
CAP LARDIER
Zone de la Plongée
Route prevue
Axe géographique
Courant Ligure
N
CAP 130°
Isobathe :
-30m
-25m
-15m
VENT
Ligne de sonde des-20m
Bateau
CAP 310°
10h45
1
Plongée projettée.
POINT de DEPART ...
Distance – direction -temps
OBJECTF
Essentiel :
Repères et moyens de contrôler la route
Amorce du retour
130°
10h45
Trajet perpendiculaire aux roches
3
2
Panorama sous-marin du site :
Chaîne d'ancre
parcours
sèche
Gorgones
4
Plongée réalisée
Un courant violent du SUD OUEST s'établit en cours de plongée.
Nord
Sèche
Sable
30m
Langoustes
Gorgone
sèche
sable
Limite des herbiers
murène
Roche
sable
BATEAU
-8m
Parcours projetté.
30m / durée totale de la plongée: 45mn / hs. 11:00
L'ORIENTATION au coeur de la SOLUTION

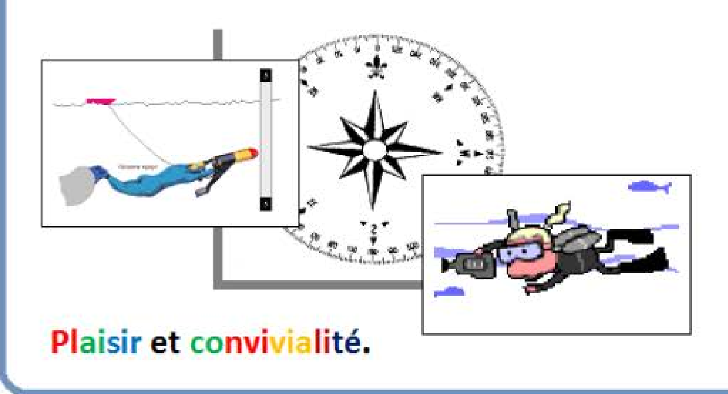
L'orientation est omniprésente.

C'est un comportement actif que l'on retrouve finalement autant dans la vie, en plongée qu'en pratique sportive. Ainsi de sportives, mon propos initial, mes réflexions m'ont amené à inclure à ce travail une partie dédiée à la plongée.
J'aimerai mettre en évidence :

- Les transversalités qui existent entre nos différentes activités.
- L'aspect fécondant et porteur de la technique.
- Si la haute compétition peut sembler inaccessible au plongeur, nous pratiquons tous de l'orientation et notre sécurité passe par ce qui semble n'être pour certains qu'un simple détour.

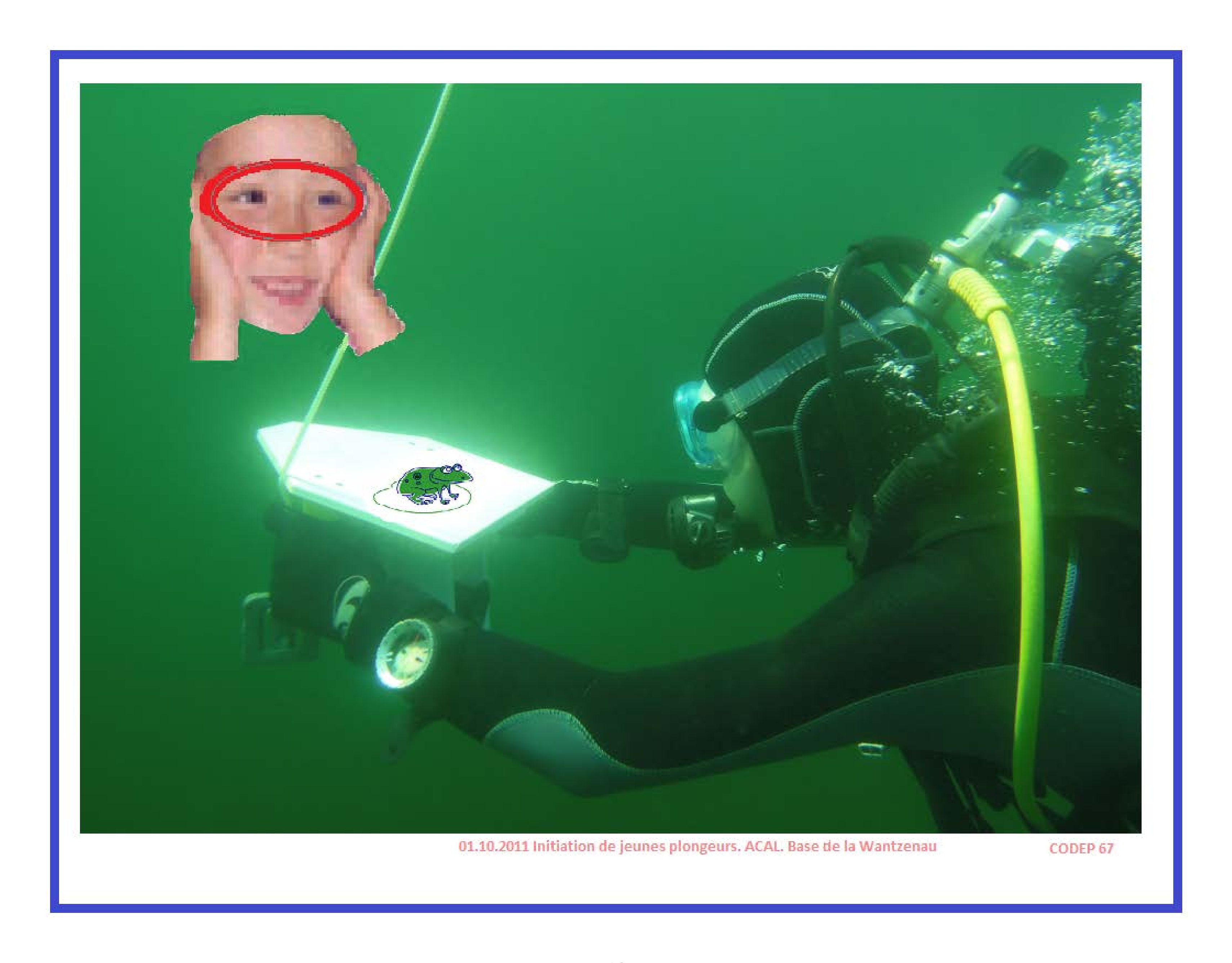
Si *Brassens avait été un plongeur…nous fredonnerions parfois… < sans orientation la plongée n'est rien qu'une… manie… .>* ….

Manuel Technique d'Orientation -édition 2006-









01.10.2011 Initiation de jeunes plongeurs. ACAL. Base de la Wantzenau CODEP 67